

CARDÁPIO BERÇÁRIO I (6 MESES À 1 ANO)

20 A 22 DE MARÇO

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da Manhã	Panqueca de banana com canela Melão Água	Bolo de cenoura Mamão Água	Crepioça com linhaça e manteiga de coco Laranja Água	Torta de frango com sementes Abacaxi Água	Brownie saudável Pêra Água
	Alérgicos: Panqueca de cacau com chia hidratada sem ovo	Alérgicos: Bolo de cenoura com chia hidratada sem ovo	Alérgicos: Tapioca com linhaça e manteiga de coco	Alérgicos: Torta de frango sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Bolo de cacau sem ovo com chia hidratada e semente de abóbora
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída com abobrinha Ervilha refogada com salsinha Água e fruta	Arroz integral e feijão preto Moquequinha de peixe com pimentão Salada de couve-flor Água e fruta Alérgicos: Filé de frango grelhado	Arroz e feijão preto Frango assado com batata doce Salada de cenoura e abobrinha em cubos Água e fruta	Arroz integral e feijão Carne cozida com batatas Bolinho de legumes Chicória ao alho Água e fruta	Arroz e feijão preto Frango desfiado com cenoura Couve refogada Salada de tomate Água e fruta
	Lanche da Tarde	Omelete colorido Banana Água	Biscoitinho de batata doce Mexerica Água	Cookie de cacau Uva Água	Bolo de laranja Abacate Água
	Alérgicos: Tapioca com patê de frango	Alérgicos: Biscoito de batata doce com chia hidratada	Alérgicos: Cookie de cacau sem banana	Alérgicos: Bolo de laranja sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Palitinhos de tomate com frango desfiado
Jantar	Arroz integral e feijão Frango cozido Purê de abóbora Salada de acelga Água e fruta	Arroz e feijão preto Carne de panela Chuchu refogado Espinafre ao alho Água e fruta	Creme de abóbora com cenoura, brócolis e cubos de carne Água e fruta	Arroz e feijão Filé de peixe grelhado Brócolis salteado no azeite Salada de beterraba cozida Água e fruta Alérgicos: Frango refogado	Arroz integral e feijão preto Carne de panela com batata Repolho roxo refogado Salada de pepino Água e fruta

*Cardápio sujeito a alterações devido a qualidade do produto e/ou disponibilidade do fornecedor.
O cardápio é adaptado, segundo as recomendações para cada idade, da Sociedade Brasileira de Pediatria
(Até 1 ano, isento de sucos e sal e até 2 anos livre de açúcar, mel e derivados).
Ana Caroline Guimarães – Nutricionista – CRN 3: 40899*

