

## CARDÁPIO – BERÇÁRIO A G5 – de 02/01 a 31/01/2023

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE (B1 E G1)	LANCHE DA TARDE (G2 A G5)	JANTAR
09	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja</li> <li>Frutas: Banana e melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Lentilha</li> <li>Omelete do Hulk</li> <li>Salada de beterraba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Suco de laranja com melão</li> <li>Frutas: Banana e maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batida de banana</li> <li>Fruta: maçã</li> <li>Bolacha integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Lentilha</li> <li>Carne picada com molho de tomate</li> <li>Salada de couve-flor</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja</li> <li>Frutas: Banana e manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão</li> <li>Feijão Popeye</li> <li>Molho a bolonhesa</li> <li>Salada de cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Suco de laranja com melão</li> <li>Frutas: Banana e mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja com melão</li> <li>Fruta: mamão</li> <li>Bolo de laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão Popeye</li> <li>Fricassê de frango</li> <li>Salada de Tomate</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja</li> <li>Frutas: Banana e maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carreteiro</li> <li>Feijão nutritivo</li> <li>Farofa de banana</li> <li>Salada de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Suco de laranja com manga</li> <li>Frutas: Banana e melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja com manga</li> <li>Salada de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão nutritivo</li> <li>Iscas de frango assada</li> <li>Salada de cenoura</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja</li> <li>Frutas: Banana e mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Frango ao molho de tomate</li> <li>Salada de couve-flor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Suco de uva integral</li> <li>Frutas: Banana e Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral</li> <li>Fruta: Melancia</li> <li>Pão de queijo da Recanto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Omelete com legumes</li> <li>Salada de beterraba</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja</li> <li>Frutas: Banana e abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Iscas de peixe assada</li> <li>Purê nutritivo</li> <li>Salada brócolis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Suco de laranja com abacaxi</li> <li>Frutas: banana e manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja com abacaxi</li> <li>Fruta: Banana</li> <li>Pizza Integral de Frango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Omelete com legumes</li> <li>Salada de Repolho</li> </ul>

### OBSERVAÇÃO:

BERÇÁRIO: bebês com menos de 1 ano recebem sopa no jantar (legumes variados + proteínas + arroz ou massa)

Diariamente temos arroz e feijão na escola.

O suco ofertado na escola é natural, feito na hora, sem açúcar, utilizamos frutas da estação que são mais saborosas e nutritivas.

A água é ofertada em livre demanda e sempre trocada no decorrer do dia.

Na saída, as crianças saem com as garrafinhas cheias, a pedido de alguns pais que, por muitas vezes, não vão direto para as suas residências.

**Leticia Hauschild – CRN2 – 17182D**  
Nutricionista

Desde 1995