



Nutricionista: Barbara de Cassia Macedo Costa. CRN 05101411

CARDÁPIO CRECHE CASA DA VOVÓ – Dia 20.08.18 ao 24.08.18					
Data	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Suco de laranja Pão de côco com cottage	Suco de maracujá ao leite Bolacha com polenguinho	Suco de abacaxi com hortelã Sanduíche com pasta de ricota	Iogurte com fruta picada	Suco de tangerina Cookie integral
Almoço	Salada de cenoura com salsa Arroz integral Feijão preto Kibe de forno Espinafre com ovos	Salada de tomate picado com orégano Arroz com hortelã Feijão carioca Omelete de forno Jardineira de legumes (vagem/cenoura)	Salada de rúcula e tomate cereja Arroz Feijão preto Frango assado Purê de aipim	Salada de brócolis Arroz Feijão vermelho Carne picadinha Penne integral	Salada de agrião Arroz Feijão preto Peito de frango recheado (com ricota picada e manjericão) Farofa de couve
Lanche 2	Suco de cajú Biscoito doce	Suco de uva Pão integral com cream cheese	Canjica	Suco de laranja com cenoura Pão careca com requeijão	Leite Bolo simples
Jantar	Sopa de mandioca com couve e frango desfiado	Salada de pepino ao azeite Arroz Feijão carioca Isca de carne Polenta	Salada de cenoura ralada Arroz Feijão preto Ovo pochet Purê de batata	Salada de alface Arroz Feijão vermelho Drumete grelhado Abóbora cozida	Sopa de legumes com massinha e carne

Barbara de Cassia M. Costa
Nutricionista
crn 05101411



Nutricionista: Barbara de Cassia Macedo Costa. CRN 05101411

Cardápio alérgicos, sem leite e derivados:

CARDÁPIO CRECHE - CASA DA VOVÓ – Dia 20.08.18 a 24.08.18					
Data	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Suco de laranja Biscoito (sem leite)	Suco de maracujá Pão integral (sem leite) com ovo mexido	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito integral (sem leite) com pasta de frango (com azeite e salsa)	Batido de fruta com leite de arroz e aveia	Suco de tangerina Pão (sem leite) com pasta de frango
Almoço	Salada de cenoura com salsa Arroz integral Feijão preto Kibe de forno Espinafre com ovos	Salada de tomate picado com orégano Arroz com hortelã Feijão carioca Omelete de forno Jardineira de legumes (vagem/cenoura)	Salada de rúcula e tomate cereja Arroz Feijão preto Frango assado Purê de aipim (sem leite, com azeite)	Salada de brócolis Arroz Feijão vermelho Carne picadinha Penne integral	Salada de agrião Arroz Feijão preto Filé de frango Farofa de couve
Lanche 2	Suco de cajú Biscoito integral (sem leite)	Suco de uva Biscoito de polvilho (sem leite)	Leite de amêndoas com granola	Suco de laranja com cenoura Panqueca de banana (banana, ovo)	Suco de cajú Batata doce
Jantar	Sopa de mandioca com couve e frango desfiado	Salada de pepino ao azeite Arroz Feijão carioca Isca de carne Polenta	Salada de cenoura ralada Arroz Feijão preto Ovo pochete Purê de batata (sem leite/ sem manteiga; com azeite)	Salada de alface Arroz Feijão vermelho Drumete grelhado Abóbora cozida	Sopa de legumes com massinha e carne

✓ NÃO acrescentar leite, nem manteiga no preparo das refeições.

Barbara de Cassia M. Costa
Nutricionista
crn 05101411



Nutricionista: Barbara de Cassia Macedo Costa. CRN 05101411

CARDÁPIO CRECHE BERÇÁRIO – 6 -9 meses - CASA DA VOVÓ – Dia 20.08.18 a 24.08.18					
Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Papa de mamão	Papa de pêra	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de pêra
Almoço e jantar	Caldo de feijão; couve; cenoura; arroz papa; carne	Caldo de feijão; espinafre; chuchu ; arroz papa; frango	Caldo de feijão; repolho; cenoura; batata; carne	Caldo de feijão; brócolis; abóbora; arroz papa; frango	Caldo de feijão; acelga; chuchu; arroz papa; carne
Lanche 2	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de pêra	Papa de maçã	Papa de mamão
Mamada	Entre o lanche 2 e o jantar: Mamada	Entre o lanche 2 e o jantar: Mamada	Entre o lanche 2 e o jantar: Mamada	Entre o lanche 2 e o jantar: Mamada	Entre o lanche 2 e o jantar: Mamada

- ✓ Cardápio Berçário – 6-9 meses: Feijão deverá ser amassado e peneirado e os legumes e verduras cozidos e em papinha, raízes e arroz também em papinha. O frango e a carne batidos no liquidificador. E as frutas na forma de papinhas de frutas sem a casca.
- ✓ Oferecer sempre água nos intervalos entre as refeições!

Barbara de Cassia M. Costa
Nutricionista
crn 05101411



Nutricionista: Barbara de Cassia Macedo Costa. CRN 05101411

CARDÁPIO CRECHE BERÇÁRIO – 9 a 12 meses - CASA DA VOVÓ – Dia 20.08.18 a 24.08.18					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Mamão	Pêra	Maçã	Banana	Pêra
Almoço e Jantar	Couve; feijão; cenoura; arroz; carne	Espinafre; feijão; chuchu; arroz; frango	Repolho; feijão; cenoura; arroz; carne	Brócolis; feijão; abóbora; arroz; peixe	Acelga; feijão; chuchu; arroz; carne
Lanche 2	Banana	Mamão	Pêra	Maçã	Mamão

- ✓ Cardápio Berçário – 9 a 12 meses: Feijão deverá ser amassado e os legumes e verduras bem cozidos e picadinhos. As frutas oferecidas em pedaços sem a casca.

Barbara de Cassia M. Costa
Nutricionista
crn 05101411