

# CARDÁPIO SEMANAL DA CRECHE ESCOLA MUNDO DA OFICINA

SEMANA 11 à 15 de março

Patrícia Walker - Nutricionista - CRN 991005740

| REFEIÇÃO       |                        | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA                               | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA                                      | 6ª FEIRA   |
|----------------|------------------------|--|--|---|---|--|
| <b>COLAÇÃO</b> |                        | Suco de abacaxi<br>Biscoito de polvilho                      | Suco de maçã<br>Pão careca<br>Manteiga | Suco de melancia<br>Bolo de laranja             | Suco de uva Biscoito<br>amanteigado           | Suco de laranja c/ cenoura<br>Pão de queijo        |
| <b>ALMOÇO</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão preto   | Feijão preto                           | Feijão preto                                    | Feijão mulatinho                              | Feijão preto                                       |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Arroz com açafrão  | Massa penne com brócolis               | Angu  | Arroz branco                                  | Arroz parboilizado                                 |
|                | <i>Proteína</i>        | Ovo cozido   | Filé de frango grelhado picado         | Carne moída com                                 | Posta de peixe ensopada desfiada              | Filé de coxa de frango<br>temperado com manjericão |
|                | <i>Guarnição</i>       | Couve-flor cozida  | Abóbora refogada                       | Cenoura picada                                  | Berinjela refogada                            | Chuchu refogado                                    |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Tomate e milho   | Alface e agrião picado                 | Couve e tomate refogado                         | Brócolis cozido                               | Tomate e pepino picado                             |
|                | <i>Sobremesa</i>       | Mamão  | Pêssego picado                         | Abacaxi picado                                  | Banana prata                                  | Maçã   |
| <b>LANCHE</b>  |                        | Suco de laranja com hortelã<br>Biscoito maisena de chocolate | Suco de acerola<br>Bolo de fubá        | Suco de caju<br>Bisnaguinha com<br>queijo prato | Vitamina de morango<br>Biscoito tipo polvilho | Suco de goiaba<br>Pão careca<br>Manteiga           |
| <b>JANTAR</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão preto   | Feijão preto                           | Feijão preto                                    | Feijão mulatinho                              | Feijão preto                                       |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Arroz com açafrão  | Massa penne com brócolis               | Angu  | Arroz branco                                  | Arroz parboilizado                                 |
|                | <i>Proteína</i>        | Ovo cozido   | Filé de frango grelhado picado         | Carne moída com                                 | Posta de peixe ensopada desfiada              | Filé de coxa de frango<br>temperado com manjericão |
|                | <i>Guarnição</i>       | Couve-flor cozida  | Abóbora refogada                       | Cenoura picada                                  | Berinjela refogada                            | Chuchu refogado                                    |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Tomate e milho   | Alface e agrião picado                 | Couve e tomate refogado                         | Brócolis cozido                               | Tomate e pepino picado                             |
|                | <i>Sobremesa</i>       | Mamão  | Pêssego picado                         | Abacaxi picado                                  | Banana prata                                  | Maçã   |

Cel.: (22) 99866-0078    walker.patricia@gmail.com

# CARDÁPIO SEMANAL DA CRECHE ESCOLA MUNDO DA OFICINA

SEMANA 18 à 22 de março

Patrícia Walker - Nutricionista - CRN 991005740

| REFEIÇÃO       |                        | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA                                    | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA                                | 6ª FEIRA                               |
|----------------|------------------------|--|---|--|---|--|
| <b>COLAÇÃO</b> |                        | Suco de melão<br>Bisnaguinha<br>Queijo minas                           | Suco de laranja<br>Broa de milho            | Suco de abacaxi com<br>hortelã<br>Biscoito Maria de<br>chocolate | Suco de maçã<br>Pão careca<br>Requeijão | Suco de melancia<br>Biscoito rosquinha |
| <b>ALMOÇO</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão mulatinho   | Feijão preto                                | Feijão preto   | Feijão preto                            | Feijão preto                           |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Macarrão parafuso<br>com legumes<br>(abobrinha, berinjela,<br>cenoura) | Arroz parboilizado                          | Arroz branco   | Arroz com talo couve                    | Canjiquinha                            |
|                | <i>Proteína</i>        | Peito de frango<br>grelhado  | Filé de peixe ao forno                      | Almôndega de frango<br>com tomilho                               | Moela ensopada com                      | Músculo ensopado e<br>desfiado com     |
|                | <i>Guarnição</i>       | (abobrinha,berinjela,<br>cenoura)                                      | Batata e cenoura cozida                     | Chuchu ensopado  | Batata                                  | Cenoura                                |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Alface e tomate  | Pepino e milho                              | Tomate picado  | Agrião e alface                         | Couve refogada                         |
|                | <i>Sobremesa</i>       | Melão  | Manga                                       | Laranja picada   | Abacaxi                                 | Banana                                 |
| <b>LANCHE</b>  |                        | Suco de caju<br>Bolo de aipim  | Suco de laranja<br>Bisnaguinha<br>Requeijão | Vitamina de abacate<br>Biscoito polvilho                         | Suco de manga<br>Bolo de limão          | Salada de frutas<br>Água de coco       |
| <b>JANTAR</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão mulatinho   | Feijão preto                                | Feijão preto   | Feijão preto                            | Feijão preto                           |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Macarrão parafuso com<br>legumes<br>(abobrinha,berinjela,              | Arroz parboilizado                          | Arroz branco   | Arroz com talo couve                    | Canjiquinha                            |
|                | <i>Proteína</i>        | Peito de frango<br>grelhado  | Filé de peixe ao forno                      | Almôndega de frango<br>com tomilho                               | Moela ensopada com                      | Musculo ensopado e<br>desfiado com     |
|                | <i>Guarnição</i>       | (abobrinha,berinjela,<br>cenoura)                                      | Batata e cenoura cozida                     | Chuchu ensopado  | Batata                                  | Cenoura                                |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Alface e tomate  | Pepino e milho                              | Tomate picado  | Agrião e alface                         | Couve refogada                         |
|                | <i>Sobremesa</i>       | Melão  | Manga                                       | Laranja picada   | Abacaxi                                 | Banana                                 |

# CARDÁPIO SEMANAL DA CRECHE ESCOLA MUNDO DA OFICINA

SEMANA 25 à 29 de março

Patrícia Walker - Nutricionista - CRN 991005740

| REFEIÇÃO       |                        | 2ª FEIRA                                 | 3ª FEIRA                         | 4ª FEIRA                                | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA                               |
|----------------|------------------------|--|----------------------------------|---|---|--|
| <b>COLAÇÃO</b> |                        | Suco de uva<br>Pão de forma<br>Requeijão | Suco de laranja Broa<br>de milho | Suco de manga<br>Biscoito Maria         | Suco de goiaba<br>Bisnaguinha<br>Queijo minas         | Suco de maracujá<br>Biscoito rosquinha |
| <b>ALMOÇO</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão preto                             | Feijão cariquinho                | Feijão preto                            | Feijão mulatinho                                      | Feijão preto                           |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Canjiquinha com<br>couve                 | Arroz branco                     | Arroz com brócolis                      | Arroz amarelo<br>(com açafrão)                        | Arroz parboilizado                     |
|                | <i>Proteína</i>        | Almôndega                                | Omelete de<br>temperos           | Coxa e sobre coxa<br>de frango ensopada | Isca de fígado<br>bovino                              | Peito de frango<br>grelhado picado     |
|                | <i>Guarnição</i>       | Chuchu refogado                          | Purê de abóbora<br>(quibebe)     | com quiabo                              | Batata sauté  | Creme de espinafre                     |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Tomate e pepino<br>picado                | Alface picado                    | Acelga e agrião                         | Repolho roxo no<br>vapor                              | Tomate e milho                         |
|                | <i>Sobremesa</i>       | Manga picadinha                          | Banana                           | Melancia                                | Laranja picada  | Uva                                    |
| <b>LANCHE</b>  |                        | Sucrilho com leite<br>Iogurte            | Limonada Bolo<br>de laranja      | Vitamina de pera<br>Biscoito polvilho   | Suco de abacaxi com<br>hortelã<br>Biscoito de maisena | Suco de caju<br>Arroz doce             |
| <b>JANTAR</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão preto                             | Feijão cariquinho                | Feijão preto                            | Feijão mulatinho                                      | Feijão preto                           |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Canjiquinha com<br>couve                 | Arroz branco                     | Arroz com brócolis                      | Arroz amarelo<br>(com açafrão)                        | Arroz parboilizado                     |
|                | <i>Proteína</i>        | Almôndega                                | Omelete de<br>temperos           | Coxa e sobre coxa<br>de frango ensopada | Isca de fígado<br>bovino                              | Peito de frango<br>grelhado picado     |
|                | <i>Guarnição</i>       | Chuchu refogado                          | Purê de abóbora<br>(quibebe)     | com quiabo                              | Batata sauté  | Creme de espinafre                     |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Tomate e pepino<br>picado                | Alface                           | Acelga e agrião                         | Repolho roxo no<br>vapor                              | Tomate e milho                         |
|                | <i>Sobremesa</i>       | Manga picadinha                          | Banana                           | Melancia                                | Laranja picada  | Uva                                    |

# CARDÁPIO SEMANAL DA CRECHE ESCOLA MUNDO DA OFICINA

SEMANA 1 à 5 de abril

Patrícia Walker - Nutricionista - CRN 991005740

| REFEIÇÃO       |                        | 2ª FEIRA                            | 3ª FEIRA                              | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   |
|----------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| <b>COLAÇÃO</b> |                        | Suco de melancia<br>Bolo de laranja | Suco de goiaba<br>Biscoito rosquinha  | Suco de acerola<br>Bisnaguinha<br>Com queijo minas | Suco de abacaxi<br>Biscoito de Maria                  | Suco de maçã<br>Pão careca com geleia                              |
| <b>ALMOÇO</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão preto                        | Feijão preto                          | Feijão mulatinho                                   | Feijão preto  | Feijão preto   |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Arroz branco                        | Arroz branco                          | Arroz com açafrão                                  | Arroz parboilizado                                    | Arroz branco   |
|                | <i>Proteína</i>        | Quibe de forno                      | Peito de frango em cubos ensopado     | Ovo cozido   | Vaca atolada (carne ensopada com aipim)               | Filé de peixe ao forno   |
|                | <i>Guarnição</i>       | Massa conchinha na manteiga         | Berinjela refogada                    | Quibebe (purê de abóbora)                          | (aipim)   | Purê de batata   |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Repolho escaldado                   | Cenoura em cubos cozida com espinafre | Alface e agrião                                    | Pepino e cebola (deixar de molho na água por 20min)   | Chicória refogada  |
|                | <i>Sobremesa</i>       | goiaba                              | Mamão                                 | Maçã   | Laranja   | Melancia   |
| <b>LANCHE</b>  |                        | Suco de acerola<br>Milho cozido     | Suco de caju<br>Salada de frutas      | Iogurte<br>Biscoito Maria                          | Vitamina de banana, maçã e aveia<br>Biscoito polvilho | Suco de caju<br>Banana d'água com canela (1 minuto no micro-ondas) |
| <b>JANTAR</b>  | <i>Leguminosa</i>      | Feijão preto                        | Feijão preto                          | Feijão mulatinho                                   | Feijão preto  | Feijão preto   |
|                | <i>Cereal/massa</i>    | Arroz branco                        | Arroz branco                          | Arroz com açafrão                                  | Arroz parboilizado                                    | Arroz branco   |
|                | <i>Proteína</i>        | Quibe de forno                      | Peito de frango em cubos ensopado     | Ovo cozido   | Vaca atolada (carne ensopada com aipim)               | Filé de peixe ao forno   |
|                | <i>Guarnição</i>       | Massa conchinha na manteiga         | Berinjela refogada                    | Quibebe (purê de abóbora)                          | (aipim)   | Purê de batata   |
|                | <i>Salada/folhosos</i> | Repolho escaldado                   | Cenoura em cubos cozida com espinafre | Alface e agrião                                    | Pepino e cebola (deixar de molho na água por 20min)   | Chicória refogada  |
|                | <i>Sobremesa</i>       | goiaba                              | Mamão                                 | Maçã   | Laranja   | Melancia   |

