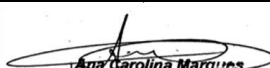




# Berçário

| Refeição               | Desjejum                                | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                         | Jantar                                                          | Ceia                                    |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Segunda-feira<br>01/07 | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate |                                         | Caldo de feijão com batata e carne                              | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno |
|                        |                                         | Banana                                                                                   |                                         |                                                                 |                                         |
| Terça-feira<br>02/07   |                                         | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca                      |                                         | Canja (batata, cenoura e frango)                                |                                         |
|                        |                                         | Melão                                                                                    |                                         |                                                                 |                                         |
| Quarta-feira<br>03/07  |                                         | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface                    |                                         | Sopa de macarrão com cenoura e carne                            |                                         |
|                        |                                         | Maçã sem casca                                                                           |                                         |                                                                 |                                         |
|                        |                                         |                                                                                          |                                         |                                                                 |                                         |
| Segunda-feira<br>06/07 | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno | Arroz, feijão carioca, omelete com abóbora e salada de acelga refogada                   | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno | Caldo de feijão branco com espinafre, cenoura e frango desfiado | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno |
|                        |                                         | Melancia                                                                                 |                                         |                                                                 |                                         |
| Terça-feira<br>07/07   |                                         | Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface                              |                                         | Caldo verde (batata e couve) com frango                         |                                         |
|                        |                                         | Maçã sem casca                                                                           |                                         |                                                                 |                                         |
| Quarta-feira<br>08/07  |                                         | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate |                                         | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora e carne            |                                         |
|                        |                                         | Laranja                                                                                  |                                         |                                                                 |                                         |
| Quinta-feira<br>09/07  |                                         | FERIADO                                                                                  |                                         |                                                                 |                                         |
| Sexta-feira<br>10/07   |                                         | PONTO FACULTATIVO                                                                        |                                         |                                                                 |                                         |

  
Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

  
Ana Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117

| Refeição               | Desjejum                                | Almoço                                                                                | Lanche da Tarde                         | Jantar                                                  | Ceia                                    |
|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Segunda-feira<br>13/07 | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cenoura e salada de repolho refogado            | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno | Sopa de legumes (abóbora e escarola), macarrão e frango | Fórmula infantil<br>ou<br>Leite Materno |
|                        |                                         | Maçã sem casca                                                                        |                                         |                                                         |                                         |
| Segunda-feira<br>14/07 |                                         | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface                      |                                         | Caldo de mandioca com frango                            |                                         |
|                        |                                         | Melancia                                                                              |                                         |                                                         |                                         |
| Segunda-feira<br>15/07 |                                         | Arroz, feijão preto, carne em cubos e salada de tomate                                |                                         | Sopa de batata e cenoura com carne                      |                                         |
|                        |                                         | Laranja                                                                               |                                         |                                                         |                                         |
| Segunda-feira<br>16/07 |                                         | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba |                                         | Caldo de batata-doce com frango                         |                                         |
|                        |                                         | Banana                                                                                |                                         |                                                         |                                         |
| Segunda-feira<br>17/07 |                                         | Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída                                   |                                         | Sopa de feijão com macarrão e carne moída               |                                         |
|                        |                                         | Melão                                                                                 |                                         |                                                         |                                         |

#### Orientações

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas

Não adicionar açúcar em nas frutas

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

Ana Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117



Berçário

| Refeição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Desjejum                          | Almoço                                                                                       | Lanche da Tarde                   | Jantar                                       | Ceia                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 20/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fórmula infantil ou Leite Materno | Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado             | Fórmula infantil ou Leite Materno | Polenta com frango desfiado ao molho         | Fórmula infantil ou Leite Materno |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Banana                                                                                       |                                   |                                              |                                   |
| Terça-feira 21/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba                   |                                   | Sopa de abóbora com frango                   |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Melancia                                                                                     |                                   |                                              |                                   |
| Quarta-feira 22/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate     |                                   | Caldo de feijão branco com espinafre e carne |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Laranja                                                                                      |                                   |                                              |                                   |
| Quinta-feira 23/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca                          |                                   | Canja (batata, cenoura e frango)             |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Melão                                                                                        |                                   |                                              |                                   |
| Sexta-feira 24/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface                        |                                   | Sopa de macarrão com cenoura, cará e carne   |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maçã sem casca                    |                                                                                              |                                   |                                              |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   |                                                                                              |                                   |                                              |                                   |
| Refeição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Desjejum                          | Almoço                                                                                       | Lanche da Tarde                   | Jantar                                       | Ceia                              |
| Segunda-feira 27/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fórmula infantil ou Leite Materno | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cará e escarola e salada de acelga refogada            | Fórmula infantil ou Leite Materno | Caldo de mandioca com cenoura e frangp       | Fórmula infantil ou Leite Materno |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Melancia                                                                                     |                                   |                                              |                                   |
| Terça-feira 28/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de tomate                             |                                   | Fubá com espinafre e frango desfiado         |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Maçã sem casca                                                                               |                                   |                                              |                                   |
| Quarta-feira 29/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   | Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho                   |                                   | Caldo de feijão com cenoura e carne          |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Laranja                                                                                      |                                   |                                              |                                   |
| Quinta-feira 30/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura refogada |                                   | Sopa de batata com couve e frango desfiado   |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   | Melão                                                                                        |                                   |                                              |                                   |
| Sexta-feira 31/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | Macarrão, com brócolis feijão carioca, carne moída e salada de alface                        |                                   | Caldo verde (batata e couve) e carne         |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banana                            |                                                                                              |                                   |                                              |                                   |
| <div>Orientações</div> <div>Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.</div> <div>Os legumes devem ser bem cozidos</div> <div>As carnes devem ser desfiadas e picadas</div> <div>Não adicionar açúcar nas frutas</div> <div><div><div>Valéria Martins Gomes da Silva</div><div>Nutricionista</div><div>CRN-3 54433</div></div><div><div>Ana Carolina Marques</div><div>Nutricionista</div><div>CRN: 52117</div></div></div> |                                   |                                                                                              |                                   |                                              |                                   |

# Berçário II e Maternal I e II

| Refeição               | Desjejum                          | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                       | Jantar                                                          | Ceia                                      |
|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Quarta-feira<br>01/07  | Chá e pão de banha com manteiga   | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Leite e biscoito integral             | Caldo de feijão com batata e carne                              | Salada de frutas (maçã, banana e laranja) |
|                        |                                   | Laranja                                                                                  |                                       |                                                                 |                                           |
| Quinta-feira<br>02/07  | Leite e pão de banha com manteiga | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca                      | Chá e torta de carne                  | Canja (batata, cenoura e frango)                                | Chá e pão de banha com manteiga           |
|                        |                                   | Melão                                                                                    |                                       |                                                                 |                                           |
| Sexta-feira<br>03/07   | Chá e pão de banha com manteiga   | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface                    | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Sopa de macarrão com cenoura e carne                            | Chá e biscoito maisena                    |
|                        |                                   | Maçã sem casca                                                                           |                                       |                                                                 |                                           |
|                        |                                   |                                                                                          |                                       |                                                                 |                                           |
| Segunda-feira<br>06/07 | Chá e pão de banha com requeijão  | Arroz, feijão carioca, omelete com abóbora e salada de acelga refogada                   | Leite e biscoito de polvilho          | Caldo de feijão branco com espinafre, cenoura e frango desfiado | Panqueca de banana                        |
|                        |                                   | Melancia                                                                                 |                                       |                                                                 |                                           |
| Terça-feira<br>07/07   | Leite e pão de banha com manteiga | Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface                              | Chá e torta de espinafre              | Caldo verde (batata e couve) com frango                         | Chá e pão de banha com requeijão          |
|                        |                                   | Maçã sem casca                                                                           |                                       |                                                                 |                                           |
| Quarta-feira<br>08/07  | Chá e pão de banha com requeijão  | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Leite e rosquinha de coco             | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora e carne            | Bolinho de arroz e cenoura assado         |
|                        |                                   | Laranja                                                                                  |                                       |                                                                 |                                           |
| Quinta-feira<br>09/07  |                                   | FERIADO                                                                                  |                                       |                                                                 |                                           |
|                        |                                   |                                                                                          |                                       |                                                                 |                                           |
| Sexta-feira<br>10/07   |                                   | PONTO FACULTATIVO                                                                        |                                       |                                                                 |                                           |
|                        |                                   |                                                                                          |                                       |                                                                 |                                           |

| Refeição                       | Desjejum                          | Almoço                                                                                | Lanche da Tarde                       | Jantar                                                  | Ceia                                      |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Segunda-feira<br/>13/07</b> | Chá e pão de banha com requeijão  | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cenoura e salada de repolho refogado            | Leite e rosquinha de leite            | Sopa de legumes (abóbora e escarola), macarrão e frango | Vitamina de abacate                       |
|                                |                                   | Maçã sem casca                                                                        |                                       |                                                         |                                           |
| <b>Terça-feira<br/>14/07</b>   | Leite e pão de banha com manteiga | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface                      | Chá e tortas de brócolis              | Caldo de mandioca com frango                            | Chá e pão de banha com requeijão          |
|                                |                                   | Melancia                                                                              |                                       |                                                         |                                           |
| <b>Quarta-feira<br/>15/07</b>  | Chá e pão de banha com requeijão  | Arroz, feijão preto, carne em cubos e salada de tomate                                | Leite e biscoito de polvilho          | Sopa de batata e cenoura com carne                      | Salada de frutas (banana, maçã e laranja) |
|                                |                                   | Laranja                                                                               |                                       |                                                         |                                           |
| <b>Quinta-feira<br/>16/07</b>  | Leite e pão de banha com manteiga | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba | Chá e bolo de coco                    | Caldo de batata-doce com frango                         | Leite e pão de banha com requeijão        |
|                                |                                   | Banana                                                                                |                                       |                                                         |                                           |
| <b>Sexta-feira<br/>17/07</b>   | Chá e pão de banha com manteiga   | Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída                                   | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Sopa de feijão com macarrão e carne moída               | Chá e biscoito integral                   |
|                                |                                   | Melão                                                                                 |                                       |                                                         |                                           |

#### Orientações

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas

Não adicionar açúcar nas preparações

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

Ana Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117



## Berçário II e Maternal I e II

| Refeição               | Desjejum                           | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                       | Jantar                                       | Ceia                              |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira<br>20/07 | Chá e pão de banha com manteiga    | Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado         | Leite e biscoito de polvilho          | Polenta com frango desfiado ao molho         | Panqueca de chocolate 70%         |
|                        |                                    | Banana                                                                                   |                                       |                                              |                                   |
| Terça-feira<br>21/07   | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba               | Chá e torta de talos                  | Sopa de abóbora com frango                   | Leite e pão de banha com manteiga |
|                        |                                    | Melancia                                                                                 |                                       |                                              |                                   |
| Quarta-feira<br>22/07  | Chá e pão de banha com manteiga    | Arroz, feijoadinha (feijão preto e filé mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Leite e biscoito de maisena           | Caldo de feijão branco com espinafre e carne | Mingau de aveia                   |
|                        |                                    | Laranja                                                                                  |                                       |                                              |                                   |
| Quinta-feira<br>23/07  | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca                      | Chá e bolo de banana                  | Canja (batata, cenoura e frango)             | Chá e pão de banha com manteiga   |
|                        |                                    | Melão                                                                                    |                                       |                                              |                                   |
| Sexta-feira<br>24/07   | Chá e pão de banha com manteiga    | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface                    | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Sopa de macarrão com cenoura, cará e carne   | Chá e biscoito cream cracker      |
|                        |                                    | Maçã sem casca                                                                           |                                       |                                              |                                   |

| Refeição               | Desjejum                           | Almoço                                                                                       | Lanche da Tarde                     | Jantar                                     | Ceia                              |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira<br>27/07 | Chá e pão de banha com manteiga    | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cará e escarola e salada de acelga refogada            | Leite e rosquinha de coco           | Caldo de mandioca com cenoura e frangp     | Panqueca de banana                |
|                        |                                    | Melancia                                                                                     |                                     |                                            |                                   |
| Terça-feira<br>28/07   | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de tomate                             | Chá e torta de abobrinha e cenoura  | Fubá com espinafre e frango desfiado       | Chá e pão de banha com manteiga   |
|                        |                                    | Maçã sem casca                                                                               |                                     |                                            |                                   |
| Quarta-feira<br>29/07  | Chá e pão de banha com manteiga    | Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho                   | Leite e biscoito de polvilho        | Caldo de feijão com cenoura e carne        | Mamão com aveia polvilhada        |
|                        |                                    | Laranja                                                                                      |                                     |                                            |                                   |
| Quinta-feira<br>30/07  | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura refogada | Chá e bolo de fubá                  | Sopa de batata com couve e frango desfiado | Leite e pão de banha com manteiga |
|                        |                                    | Melão                                                                                        |                                     |                                            |                                   |
| Sexta-feira<br>31/07   | Chá e pão de banha com manteiga    | Macarrão, com brócolis feijão carioca, carne moída e salada de alface                        | Chá e pão de banha com ovos mexidos | Caldo verde (batata e couve) e carne       | Leite e rosquinha de leite        |
|                        |                                    | Banana                                                                                       |                                     |                                            |                                   |

#### Orientações

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas

Não adicionar açúcar nas preparações

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

Aux. Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117





# CARDÁPIO CRECHE INTOLERANTES

| Refeição               | Desjejum                                                    | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                                                  | Jantar                                                          | Ceia                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Quarta-feira<br>01/07  | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                     | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Leite e biscoito integral (Leite 0 lactose ou a base de soja)    | Caldo de feijão com batata e carne                              | Salada de frutas (maçã, banana e laranja)                  |
|                        |                                                             | Laranja                                                                                  |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Quinta-feira<br>02/07  | Leite 0 lactose ou soja e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca                      | Chá e torta de carne                                             | Canja (batata, cenoura e frango)                                | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                    |
|                        |                                                             | Melão                                                                                    |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Sexta-feira<br>03/07   | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                     | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface                    | Leite e pão de banha com ovos mexidos                            | Sopa de macarrão com cenoura e carne                            | Chá e biscoito maisena (Leite 0 lactose ou a base de soja) |
|                        |                                                             | Maçã sem casca                                                                           |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Segunda-feira<br>06/07 | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                     | Arroz, feijão carioca, omelete com abóbora e salada de acelga refogada                   | Leite e biscoito de polvilho (Leite 0 lactose ou a base de soja) | Caldo de feijão branco com espinafre, cenoura e frango desfiado | Panqueca de banana (Leite 0 lactose ou a base de soja)     |
|                        |                                                             | Melancia                                                                                 |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Terça-feira<br>07/07   | Leite 0 lactose ou soja e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface                              | Chá e torta de espinafre                                         | Caldo verde (batata e couve) com frango                         | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                    |
|                        |                                                             | Maçã sem casca                                                                           |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Quarta-feira<br>08/07  | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                     | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Leite e rosquinha de coco (Leite 0 lactose ou a base de soja)    | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora e carne            | Bolinho de arroz e cenoura assado                          |
|                        |                                                             | Laranja                                                                                  |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Quinta-feira<br>09/07  |                                                             | FERIADO                                                                                  |                                                                  |                                                                 |                                                            |
| Sexta-feira<br>10/07   |                                                             | PONTO FACULTATIVO                                                                        |                                                                  |                                                                 |                                                            |

*Handwritten signature*

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

  
Ana Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117

| Refeição                             | Desjejum                                                                      | Almoço                                                                                | Lanche da Tarde                                                           | Jantar                                                  | Ceia                                                                   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Segunda-feira</b><br><b>13/07</b> | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cenoura e salada de repolho refogado            | Leite e rosquinha de leite (Leite 0 lactose ou a base de soja)            | Sopa de legumes (abóbora e escarola), macarrão e frango | Vitamina de abacate (Leite 0 lactose ou a base de soja)                |
|                                      |                                                                               | Maçã sem casca                                                                        |                                                                           |                                                         |                                                                        |
| <b>Terça-feira</b><br><b>14/07</b>   | Leite e pão de banha com vegetal                                              | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface                      | Chá e tortas de brócolis                                                  | Caldo de mandioca com frango                            | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                |
|                                      |                                                                               | Melancia                                                                              |                                                                           |                                                         |                                                                        |
| <b>Quarta-feira</b><br><b>15/07</b>  | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Arroz, feijão preto, carne em cubos e salada de tomate                                | Leite e biscoito de polvilho (Leite 0 lactose ou a base de soja)          | Sopa de batata e cenoura com carne                      | Salada de frutas (banana, maçã e laranja)                              |
|                                      |                                                                               | Laranja                                                                               |                                                                           |                                                         |                                                                        |
| <b>Quinta-feira</b><br><b>16/07</b>  | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba | Chá e bolo de coco (Leite 0 lactose ou a base de soja)                    | Caldo de batata-doce com frango                         | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com requeijão |
|                                      |                                                                               | Banana                                                                                |                                                                           |                                                         |                                                                        |
| <b>Sexta-feira</b><br><b>17/07</b>   | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída                                   | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com ovos mexidos | Sopa de feijão com macarrão e carne moída               | Chá e biscoito integral (Leite 0 lactose ou a base de soja)            |
|                                      |                                                                               | Melão                                                                                 |                                                                           |                                                         |                                                                        |

#### Orientações

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas

Não adicionar açúcar nas preparações

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

Ana Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117



# CARDÁPIO CRECHE INTOLERANTES

| Refeição                      | Desjejum                                                                      | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                                                           | Jantar                                       | Ceia                                                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Segunda-feira</b><br>20/07 | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado         | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e biscoito de polvilho          | Polenta com frango desfiado ao molho         | Panqueca de chocolate 70% (Leite 0 lactose ou a base de soja)                 |
|                               |                                                                               | Banana                                                                                   |                                                                           |                                              |                                                                               |
| <b>Terça-feira</b><br>21/07   | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba               | Chá e torta de talos (Leite 0 lactose ou a base de soja)                  | Sopa de abóbora com frango                   | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal |
|                               |                                                                               | Melancia                                                                                 |                                                                           |                                              |                                                                               |
| <b>Quarta-feira</b><br>22/07  | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Arroz, feijoadinha (feijão preto e filé mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e biscoito de maisena           | Caldo de feijão branco com espinafre e carne | Mingau de aveia (Leite 0 lactose ou a base de soja)                           |
|                               |                                                                               | Laranja                                                                                  |                                                                           |                                              |                                                                               |
| <b>Quinta-feira</b><br>23/07  | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca                      | Chá e bolo de banana (Leite 0 lactose ou a base de soja)                  | Canja (batata, cenoura e frango)             | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       |
|                               |                                                                               | Melão                                                                                    |                                                                           |                                              |                                                                               |
| <b>Sexta-feira</b><br>24/07   | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface                    | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com ovos mexidos | Sopa de macarrão com cenoura, cará e carne   | Chá e biscoito cream cracker (Leite 0 lactose ou a base de soja)              |
|                               |                                                                               | Maçã sem casca                                                                           |                                                                           |                                              |                                                                               |

| Refeição               | Desjejum                                                                      | Almoço                                                                                       | Lanche da Tarde                                                        | Jantar                                     | Ceia                                                                          |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>27/07 | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cará e escarola e salada de acelga refogada            | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja)e rosquinha de coco           | Caldo de mandioca com cenoura e frangp     | Panqueca de banana (Leite 0 lactose ou a base de soja)                        |
|                        |                                                                               | Melancia                                                                                     |                                                                        |                                            |                                                                               |
| Terça-feira<br>28/07   | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de tomate                             | Chá e torta de abobrinha e cenoura (Leite 0 lactose ou a base de soja) | Fubá com espinafre e frango desfiado       | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       |
|                        |                                                                               | Maçã sem casca                                                                               |                                                                        |                                            |                                                                               |
| Quarta-feira<br>29/07  | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho                   | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja)e biscoito de polvilho        | Caldo de feijão com cenoura e carne        | Mamão com aveia polvilhada                                                    |
|                        |                                                                               | Laranja                                                                                      |                                                                        |                                            |                                                                               |
| Quinta-feira<br>30/07  | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura refogada | Chá e bolo de fubá (Leite 0 lactose ou a base de soja)                 | Sopa de batata com couve e frango desfiado | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal |
|                        |                                                                               | Melão                                                                                        |                                                                        |                                            |                                                                               |
| Sexta-feira<br>31/07   | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       | Macarrão, com brócolis feijão carioca, carne moída e salada de alface                        | Chá e pão de banha com ovos mexidos                                    | Caldo verde (batata e couve) e carne       | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja)e rosquinha de leite                 |
|                        |                                                                               | Banana                                                                                       |                                                                        |                                            |                                                                               |

#### Orientações

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas

Não adicionar açúcar nas preparações

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

Ana Carolina Marques  
Nutricionista  
CRN: 52117