

**CARDÁPIO DA EDUCAÇÃO INFANTIL
UNIDADE JARDIM BLUMENAU**

FEVEREIRO 2017



Dia	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
01/02 Quarta-feira	Frutas da época (3 variedades) Chocolate gelado (Leite batido com cacau em pó e chocolate 50% cacau)	Carne suína assada Arroz integral/branco/ Feijão Purê de batata doce com cenoura Pepino japonês/ Tomate	Frutas da estação	Risoto de frango com legumes (brócolis, cenoura e tomate)
02/02 Quinta-feira	Pão integral com mel de abelha Suco de melancia	Peito de frango refogado com brócolis e milho Arroz/ Feijão Purê de abóbora com cheiro verde Repolho	Fruta da estação	Polenta cremosa à bolonhesa
03/02 Sexta-feira	Bolo nutritivo de fubá Chá caseiro de abacaxi	Isca de carne acebolada Arroz/ Feijão Couve –flor com cenoura em rodelas	Frutas da estação	Canja
06/02 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Suco integral de uva sem adição de açúcar Fruta: mamão	Omelete de tomate, cheiro verde e gergelim Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Sopa de carne com macarrão aletria e legumes (abobrinha, chuchu e couve-flor)
07/02 Terça-feira	Pão de aipim com creme de ricota Suco verde (laranja, couve e chia)	Espaguete 50 % integral à bolonhesa Alface com tomate cereja e linhaça dourada	Frutas da estação	Polenta + frango ensopado e desfiado com cenoura, abobrinha e chuchu ralados
08/02 Quarta-feira	Banana em rodelas com canela em pó e aveia em flocos finos Iogurte	Peixe assado com cebola, tomate e pimentões Arroz integral/branco/ Feijão Batata sauté Repolho/ Cenoura cozida em rodelas	Frutas da estação	Carreteiro (arroz + iscas de carne + milho, ervilha e abóbora)
09/02 Quinta-feira	Pão integral com melado Leite	Cubinho de carne suína refogada Arroz/ Feijão Pepino/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Purê de aipim e batata com chuchu e molho de carne
10/02 Sexta-feira	Bolo integral de cenoura Chá de camomila Fruta: pêssego	Isca de fígado acebolado Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Tomate	Frutas da estação	Sopa de carne com arroz, lentilha e legumes
13/02 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito integral caseiro com creme de ricota Suco rosa (laranja com morango)	Carne moída ao molho de tomate Arroz/ Feijão Tomate e pepino picadinhos com gergelim	Frutas da estação	Polenta ao molho sugo
14/02 Terça-feira	Pão integral com manteiga sem sal e queijo magro Suco de maracujá	Carne de panela com cenoura em rodelas Arroz integral/branco/ Feijão -Purê de batata inglesa e batata salsa Grão de bico com tempero verde/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Risoto (arroz + frango desfiado + milho + chuchu + abóbora)
15/02 Quarta-feira	Rosquinha de polvilho Melancia em cubinhos Chá de erva-doce	Peito de frango desfiado com molho de tomate Arroz/ Feijão Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Espaguete à bolonhesa
16/02 Quinta-feira	Pão pulmann com requeijão Suco amarelo (laranja e cenoura)	Carne moída ao molho sugo Arroz integral/branco/ Feijão Macarrão Brócolis, vagem e cenoura cozidos	Frutas da estação	Creme verde (sopa de frango com aletria, legumes e couve (suco))
17/02 Sexta-feira	Bolo integral de laranja Chá caseiro de abacaxi	Frango assado Arroz/ Feijão Tomate/ Milho e ervilha	Frutas da estação	Purê de batata e cenoura + molho de carne
20/02 Segunda-feira	Flocos de milho sem açúcar com iogurte Fruta: maçã e uva	Ovo cozido Arroz/ Feijão Cenoura ralada com linhaça marrom/ Pepino japonês	Frutas da estação	Polenta + carne moída ensopada com abobrinha
21/02 Terça-feira	Pão integral com creme de ricota Suco de laranja	Isca de carne ao molho de tomate e manjeriço Arroz/ Feijão Farofa de cenoura Alface/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Purê de batata e abóbora com frango desfiado e ensopado
22/02 Quarta-feira	Biscoito salgado de gergelim com mel de abelha Chá de hortelã Fruta: banana	Sobrecoca acebolada Arroz/ Feijão Couve-flor/ Tomate	Frutas da estação	Aletria ao molho sugo
23/02 Quinta-feira	Pão de batata com manteiga sem sal e queijo magro Suco de abacaxi	Cubinhos de carne ensopados com abobrinha Arroz integral/branco/Feijão Purê de aipim e batata com cheiro verde Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Canja
24/02 Sexta-feira	Bolo integral de chocolate Leite	Peixe assado Arroz/ Feijão Brócolis/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Carreteiro (arroz+ molho de carne + ervilha e abóbora)
27/02 Segunda-feira	Bolinha de polvilho Iogurte batido com banana	Almôndega caseira (assada) Arroz/ feijão Tomate e pepino picadinhos com gergelim	Frutas da estação	Minestra com aletria
28/02 Terça-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

FRUTAS DA ÉPOCA - **MÊS FEVEREIRO**: abacate, ameixa, carambola, goiaba, maçã, pera, pêssego, e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.

OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças.

2) Todos os dias serão servidos no mínimo dois tipos de saladas de cores e texturas diferentes.

3) A água será oferecida diariamente.

4) Arroz/macarrão integral será servido 50% integral e 50% branco.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Debora Melchiorretto CRN10 – 3304.

Contato: (47) 99155 4692 ou qualitynutri.consultoria@gmail.com

Debora Melchiorretto – Nutricionista – CRN10/3304

