

CARDÁPIO DA EDUCAÇÃO INFANTIL UNIDADE JARDIM BLUMENAU

MARÇO 2017

Escola Barão
do Rio Branco



| Dia | Lanche da Manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|------------------------|---|---|-------------------|--|
| 01/03 Quarta-feira | Biscoito integral salgado Suco integral de uva sem adição de açúcar Fruta: maçã em tirinhas | Frango assado com batatas Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Frutas da estação | Escondidinho (purê de aipim com batata + carne moída + couve-flor) |
| 02/03 Quinta-feira | Pão integral com mel Suco de melancia | Peixe assado Arroz/ Feijão Legumes cozidos coloridos (couve-flor, brócolis, cenoura e abóbora) | Fruta da estação | Canja especial (frango, arroz, tomate, vagem e abóbora) |
| 03/03 Sexta-feira | Bolo integral de laranja Chá de hortelã | Carne moída ao molho de tomate Arroz integral/ Feijão Purê de abóbora/Repolho | Frutas da estação | Polenta cremosa com leite ou molho de tomate caseiro |
| 06/03 Segunda-feira | Rosquinha de polvilho Suco de abacaxi | Ovo cozido Arroz/ Feijão Tomate/ Cenoura em rodela | Frutas da estação | Aletria ao molho sugo |
| 07/03 Terça-feira | Pão de aipim com manteiga sem sal Suco de maracujá | Picadinho de carne com legumes (tomate, abóbora e brócolis) Parafuso ao alho e óleo (azeite de oliva)/ Farofa de farinha de aveia com cenoura ralada/Arroz integral-branco/Feijão Alface com tomate cereja | Frutas da estação | Risoto baby (Arroz papa + frango desfiado + cenoura, abobrinha e couve-flor) |
| 08/03 Quarta-feira | Banana em rodela com farinha de aveia e coco ralado sem açúcar Iogurte | Frango assado com batatas Arroz integral-branco/ Feijão Beterraba cozida/Repolho | Frutas da estação | Polenta com molho de carne moída e legumes (tomate, chuchu e cenoura) |
| 09/03 Quinta-feira | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e manjerico Suco verde (laranja e espinafre) | Peixe ensopadinho Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Brócolis gratinado na manteiga (s/sal) | Frutas da estação | Canja |
| 10/03 Sexta-feira | Bolo integral de cenoura Chá caseiro de abacaxi | Filé de frango grelhado Arroz / Feijão Pepino japonês/ Tomate | Frutas da estação | Purê de batata e cenoura com molho de carne |
| 13/03 Segunda-feira | Sanduíche de biscoito de gergelim com requeijão Suco de laranja | Carne moída ao molho sugo Arroz/ Feijão Massa integral Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Frutas da estação | Carreteiro baby (arroz papa + quinoa + iscas de carne + abóbora, chuchu e milho) |
| 14/03 Terça-feira | Pão pulmann com creme de ricota e tomate Suco rosa (laranja e morango) | Peixe assado Arroz/ Feijão Repolho/ Milho e ervilha | Frutas da estação | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes (chuchu, beterraba e abóbora) |
| 15/03 Quarta-feira | Maçã em tirinhas com canela em pó Leite batido com banana e chocolate 50% cacau | Frango desfiado acebolado Arroz/ Feijão Couve-flor e cenoura em rodela | Frutas da estação | Purê mix (batata e abóbora) à bolonhesa |
| 16/03 Quinta-feira | Pão integral com manteiga sem sal e queijo magro Suco de abacaxi com hortelã | Bife à rolê (cenoura) ao molho sugo Purê de aipim com batata / Arroz integral-branco Pepino e tomate picadinhos | Frutas da estação | Polenta cremosa + molho de frango com abobrinha e cenoura |
| 17/03 Sexta-feira | Bolo integral de laranja Chá de hortelã | Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Purê de batata doce Grão de bico com cheiro verde/ Tomate | Frutas da estação | Canja de carne |
| 20/03 Segunda-feira | Rosquinha de polvilho Suco integral de uva sem adição de açúcar Fruta: abacaxi | Ovo mexido com cheiro verde Arroz/ Feijão Cenoura cozida/ Pepino japonês | Frutas da estação | Polenta cremosa ao molho sugo |
| 21/03 Terça-feira | Torradinha de pão francês com manteiga sem sal e orégano Suco de maracujá | Carne moída ensopada com legumes (tomate, abobrinha e abóbora) Arroz/ Feijão Massa integral Beterraba cozida/ Alface | Frutas da estação | Risoto (arroz + quinoa + frango desfiado + brócolis, milho e ervilha) |
| 22/03 Quarta-feira | Banana em rodela Iogurte com flocos de milho sem açúcar | Frango desafiado com molho de tomate Arroz/ Feijão Repolho/ Tomate | Frutas da estação | Macarronada (aletria + molho de carne moída com legumes- tomate, vagem e couve-flor) |
| 23/03 Quinta-feira | Pão integral com requeijão Suco amarela (laranja, mamão e cenoura) | Carne de panela ao molho Parafuso/ Farofa de couve mineira Legumes cozidos coloridos (vagem, cenoura e couve-flor) | Frutas da estação | Canja |
| 24/03 Sexta-feira | Bolo integral de chocolate Chá de erva-doce | Peito de frango refogado com brócolis Arroz/ Feijão Pepino/ Beterraba cozida | Frutas da estação | Papa de aipim + batata + cenoura com molho de carne |
| 27/03 Segunda-feira | Sanduíche de biscoito integral salgado com mel Suco integral e uva sem adição de açúcar | Almôdegas (assada) ao molho sugo Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Repolho | Frutas da estação | Polenta cremosa ao molho de frango |
| 28/03 Terça-feira | Pão caseiro com manteiga sem sal e queijo magro Suco de abacaxi | Carreteiro (arroz integral com iscas de carne e legumes – abobrinha, couve-flor e tomate) Purê mix (batata inglesa, batata salsa e abóbora)/Molho de tomate Alface com gergelim/ Beterraba cozida | Frutas da estação | Sopa verde (sopa frango com aletria, legumes – cenoura, chuchu e brócolis e suco de couve) |
| 29/03 Quarta-feira | Abacaxi em cubinhos com canela em pó Leite batido com cacau e chocolate 50% cacau | Peito de frango ao molho de tomate Arroz/ Feijão Brócolis com cenoura em rodela | Frutas da estação | Arroz papa com abóbora + molho de carne moída |
| 30/03 Quinta-feira | Rosca de polvilho (coruja) com requeijão Suco de melancia | Peixe assado com batatas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Milho e ervilha | Frutas da estação | Minestra |
| 31/03 Sexta-feira | Bolo integral de maçã Iogurte | Frango assado Arroz/ Feijão Beterraba cozida/ Pepino japonês | Frutas da estação | Canja de carne |

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS MARÇO: abacate, abacaxi, ameixa, goiaba, maçã, mamão, nectarina, pera, pêssego, uva e tangerina. 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) 999155 4692 ou qualitynutri.consultoria@gmail.com