

CARDÁPIO – BERÇÁRIO

DEZEMBRO- 2025

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01 A 05	LANCHE DA MANHÃ	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO VAGEM REFOGADA ESCAROLA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO LEGUMES REFOGADOS REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA CENOURA COUVE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO LEGUMES REFOGADOS ACELGA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BRÓCOLIS
	LANCHE DA TARDE	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS ESCAROLA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DESFIADA BATATA E CENOURA REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FRANGO DESFIADO ABÓBORA COUVE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DESFIADA LEGUMES REFOGADOS ACELGA	SOPINHA DE MACARRÃO C/ FRANGO DESFIADO, ABÓBORA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS

GRUPOS ALIMENTARES

1-CEREAL OU TUBÉRCULO: BATATAS, MANDIOQUINHA, MANDIOCA, INHAME, CARÁ, ARROZ, MACARRÃO, AVEIA, QUINOA

2-LEGUMINOSA: FEIJÕES, LENTILHA, ERVILHA, GÃO DE BICO, SOJA

3-LEGUME: CENOURA, BETERRABA, ABOBRINHA, ABÓBORA, CHUCHU, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, QUIABO, VAGEM, BERINJELA

4-VERDURA: ALFACES, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA, CHICÓRIA, ESCAROLA, BRÓCOLIS, ALMEIRÃO, FOLHA DE MOSTARDA, ESPINAFRE, REPOLHOS, COUVE MANTEIGA, ERVA-DOCE, SALSÃO, SALSINHA, CEBOLINHAS

5-PROTEÍNA: BOVINOS, FRANGO, SUÍNO, OVO

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; PÊRA; UVA

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR. TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE

ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08 A 12	LANCHE DA MANHÃ	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS BRÓCOLIS	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO BATATA E BETERRABA ESPINAFRE	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA CENOURA COUVE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO LEGUMES REFOGADOS COUVE-FLOR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA VAGE E ABÓBORA ACELGA
	LANCHE DA TARDE	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO VAGEM BRÓCOLIS	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DESFIADA LEGUMES REFOGADOS ESPINAFRE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO CENOURA COUVE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DESFIADA LEGUMES REFOGADOS COUVE-FLOR	SOPINHA DE MACARRÃO C/ FRANGO DESFIADO, ABÓBORA, BETERRABA E ACELGA

GRUPOS ALIMENTARES

1-CEREAL OU TUBÉRCULO: BATATAS, MANDIOQUINHA, MANDIOCA, INHAME, CARÁ, ARROZ, MACARRÃO, AVEIA, QUINOA

2-LEGUMINOSA: FEIJÕES, LENTILHA, ERVILHA, GÃO DE BICO, SOJA

3-LEGUME: CENOURA, BETERRABA, ABOBRINHA, ABÓBORA, CHUCHU, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, QUIABO, VAGEM, BERINJELA

4-VERDURA: ALFACES, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA, CHICÓRIA, ESCAROLA, BRÓCOLIS, ALMEIRÃO, FOLHA DE MOSTARDA, ESPINAFRE, REPOLHOS, COUVE MANTEIGA, ERVA-DOCE, SALSÃO, SALSINHA, CEBOLINHAS

5-PROTEÍNA: BOVINOS, FRANGO, SUÍNO, OVO

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; PÊRA; UVA

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR. TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM:

SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15 A 19	LANCHE DA MANHÃ	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	ALMOÇO (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS ESPINAFRE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO LEGUMES REFOGADOS BRÓCOLIS	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA CENOURA COUVE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	LANCHE DA TARDE	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO LEGUMES REFOGADOS ESPINAFRE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DESFIADA CHUCHU E CENOURA BRÓCOLIS	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FRANGO DESFIADO ABÓBORA COUVE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

GRUPOS ALIMENTARES

1-CEREAL OU TUBÉRCULO: BATATAS, MANDIOQUINHA, MANDIOCA, INHAME, CARÁ, ARROZ, MACARRÃO, AVEIA, QUINOA

2-LEGUMINOSA: FEIJÕES, LENTILHA, ERVILHA, GÃO DE BICO, SOJA

3-LEGUME: CENOURA, BETERRABA, ABOBRINHA, ABÓBORA, CHUCHU, BRÓCOLIS, COUVE-FLORES, QUIABO, VAGEM, BERINJELA

4-VERDURA: ALFACES, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA, CHICÓRIA, ESCAROLA, BRÓCOLIS, ALMEIRÃO, FOLHA DE MOSTARDA, ESPINAFRE, REPOLHOS, COUVE MANTEIGA, ERVA-DOCE, SALSÃO, SALSINHA, CEBOLINHAS

5-PROTEÍNA: BOVINOS, FRANGO, SUÍNO, OVO

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; PÊRA; UVA

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR. TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS