

# Cardápio Frutas Unidade III

## Janeiro 2025

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
		1	2	3
		FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
6	7	8	9	10
FÉRIAS	FÉRIAS	Banana em rodela	Raspinha de maçã	Mamão picadinho
13	14	15	16	17
Saladinha de frutas	Abacate amassadinho	Banana em rodela	Raspinha de maçã	Mamão picadinho
20	21	22	23	24
Saladinha de frutas	Abacate amassadinho	Banana em rodela	Raspinha de maçã	Mamão picadinho
27	28	29	30	31
Saladinha de frutas	Abacate amassadinho	Banana em rodela	Raspinha de maçã	Mamão picadinho

As frutas poderão ser substituídas de acordo com a safra/ época do ano.



Vanessa Marques Paganotti  
Nutricionista CRN<sup>3</sup> 34972

# Cardápio Berçário Janeiro 2025

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
		1	2	3
		FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
6	7	8	9	10
FÉRIAS	FÉRIAS	Creme de batata doce, cenoura, frango desfiado e brócolis Sobremesa: fruta	Caldo verde (Batata, lentilha, carne desfiada, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Canjinha (frango, arroz papa, batata, cenoura e escarola picadinha) Sobremesa: fruta
13	14	15	16	17
Caldo de feijão, inhame, cenoura, carne desfiada, couve e salsão Sobremesa: fruta	Creme de batata doce, cenoura, frango desfiado e brócolis Sobremesa: fruta	Creme de ervilha, batata, abobrinha, chuchu, carne desfiada, escarola Sobremesa: fruta	Canjinha (frango, arroz papa, batata, cenoura e escarola picadinha) Sobremesa: fruta	Caldo verde (Batata, lentilha, carne desfiada, cenoura e couve) Sobremesa: fruta
20	21	22	23	24
Canjinha (frango, arroz papa, batata, cenoura e escarola picadinha) Sobremesa: fruta	Creme de espinafre (espinafre, batata, cenoura, milho verde e ovo) Sobremesa: fruta	Creme de ervilha, abobrinha, alho poró, batata, frango desfiado e couve Sobremesa: fruta	Creme de abóbora, quinoa, carne desfiada, abobrinha e couve Sobremesa: fruta	Canjinha (frango, arroz papa, batata, cenoura e escarola picadinha) Sobremesa: fruta
27	28	29	30	31
Creme de batata (batata, vagem, mandioquinha, ovo, couve) Sobremesa: fruta	Creme de abóbora, quinoa, carne desfiada, abobrinha e couve Sobremesa: fruta	Canjinha (frango, arroz papa, batata, cenoura e escarola picadinha) Sobremesa: fruta	Caldo de feijão, inhame, cenoura, carne desfiada, couve e salsão Sobremesa: fruta	Creme de batata doce, cenoura, frango desfiado e brócolis Sobremesa: fruta





## CARDÁPIO CANTINA 2025

### DIA DA SEMANA

### OPÇÕES

<b>2ª FEIRA</b>	Suco de fruta natural  Misto quente <b>OU</b> Biscoito de polvilho
<b>3ª FEIRA</b>	Suco de melancia <b>OU</b> Nescau  Pão de queijo <b>OU</b> 2 Bisnaguinhas com geleia
<b>4ª FEIRA</b>	Suco de fruta natural  Batata palito no forno <b>OU</b> Bolo de laranja/sem lactose
<b>5ª FEIRA</b>	Suco de maracujá <b>OU</b> Nescau  Bolacha com geleia <b>OU</b> Pão de queijo
<b>6ª FEIRA</b>	Suco de fruta natural <b>OU</b> Nescau  Pizza <b>OU</b> Bolo de cenoura

**\*Cada item do cardápio tem o valor de R\$5,00**

# Cardápio Janeiro 2025

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
		1	2	3
		FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
6	7	8	9	10
FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz e feijão Hambúrguer de carne com aveia Brócolis ao vapor Salada de acelga Suco + mousse	Arroz e feijão Espaguete ao alho e óleo (opção de molho a parte) Nugget de frango Salada de repolho Suco + fruta	Arroz e feijão Carne moída com milho Salada de alface Suco + fruta
13	14	15	16	17
Arroz e feijão ovos mexidos com queijo Milho cozido Salada de pepino Suco + fruta	Arroz e feijão Filezinho de frango acebolado Cenoura em cubos Salada de tomatinho com ovos cozidos Suco + fruta	Arroz e feijão preto Carne louca com batata Couve refogada Suco + gelatina	Arroz e feijão Macarrão alho e óleo Frango desfiado com milho Salada de alface e tomate Suco + fruta	Arroz e feijão Almôndega de carne Salada cenoura ralada Suco + gelatina
20	21	22	23	24
Arroz e feijão Mini pastel de queijo Salada de pepino, alface Suco + fruta	Arroz e feijão Hambúrguer funcional de frango Chuchu alho e óleo com cheiro verde Salada de repolho Suco + gelatina	Arroz e feijão preto Picadinho de carne moída com azeitona e tomate com ovos cozidos Salada de alface e beterraba Suco + paçoquinha	Arroz e feijão Nuggets de frango Salada de macarrão e peito de peru Suco + fruta	Arroz e feijão Bife a rolê com azeitona Batata frita Vinagrete Suco + gelatina
27	28	29	30	31
Arroz e feijão Bolinho de chuchu e cheiro verde Creme de milho Salada de acelga e tomate Suco + fruta	Arroz e feijão Bifinho acebolado Couve refogada Suco + gelatina	Arroz e feijão preto Strogonoff de frango com leite de coco Batata palha Salada de acelga Suco + mousse	Arroz e feijão Espaguete alho e óleo com brócolis Almôndegas Salada de alface Suco + fruta	Arroz e feijão Filé de frango à parmegiana Salada de pepino Suco + gelatina

