

**CARDÁPIO SEMANAL 3**

**BERÇÁRIO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula |
| **Lanche da Manhã** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Carne Moída  com Inhame  Espinafre com Ovos  Arroz com Cenoura  Feijão | Frango Desfiado  com Abóbora, Chuchu e Batata  Brócolis no vapor  Bifum  Lentilha | Músculo Ensopado com Batata Baroa  e Abobrinha Couve Refogadinha  Arroz  Feijão | Ovos  Cozidos  Legumes Cozidos no Vapor  Cabelo de Anjo com Taioba  Feijão | Frango Desfiado  Com Batata, Abóbora e Vagem  Quinoa  Creme de Grão de Bico | Peixe Cozido  Cenoura, Abobrinha e Quiabo Cozidos  Purê de Inhame  Arroz  Feijão | Músculo Desfiado  Com Cenoura, Vagem e Beterraba  Polenta  Creme de Ervilha |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Pera e Manga | Caqui e Banana | Mamão  e Panqueca de Banana | Ameixa e  Batata Doce Cozida | Banana e Abacate | Maçã e Manga | Laranja e Banana com Aveia |
| **Jantar** | Igual Almoço | Igual Almoço | Igual Almoço | Sopa de Músculo com Legumes e Caldo de Feijão | Igual Almoço | Ovo Cozido  Bifum com Legumes  Lentilha | Igual Almoço |
| **Ceia** | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula | Leite Materno  Ou Fórmula |

Sugestão de frutas (além das frutas do cardápio): morango orgânico, pêssego, kiwi, goiaba, figo e laranja.