

**CARDÁPIO SEMANAL 3**

**BERÇÁRIO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula |
| **Lanche da Manhã** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Carne Moídacom InhameEspinafre com OvosArroz com CenouraFeijão | Frango Desfiadocom Abóbora, Chuchu e BatataBrócolis no vaporBifumLentilha | Músculo Ensopado com Batata Baroae Abobrinha Couve RefogadinhaArrozFeijão | Ovos CozidosLegumes Cozidos no VaporCabelo de Anjo com Taioba Feijão | Frango DesfiadoCom Batata, Abóbora e VagemQuinoaCreme de Grão de Bico | Peixe CozidoCenoura, Abobrinha e Quiabo CozidosPurê de InhameArrozFeijão | Músculo DesfiadoCom Cenoura, Vagem e BeterrabaPolentaCreme de Ervilha |
| **Lanche****da** **Tarde** | Pera e Manga | Caqui e Banana | Mamãoe 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 CozidoBifum com LegumesLentilha | Igual Almoço |
| **Ceia** | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula | Leite MaternoOu Fórmula |

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