



# B1 E MINI MATERNAL

CARDÁPIO MENSAL JAN/22



Bergário e Educação Infantil

DIAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/01 A 07/01	LANCHE DA MANHÃ	ESCOLA FECHADA		BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ESCOLA FECHADA		FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: FEIJOADA COM COGUMELOS)	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO ASSADO, CENOURA REFOGADA E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJO)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE TILÁPIA E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE SOJA)
	LANCHE DA TARDE	ESCOLA FECHADA		MUFFIN DE LEGUMES COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO INTEGRAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
10/01 A 14/01	LANCHE DA MANHÃ	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO SEMI-INTEGRAL DE CACAU COM TÂMARAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	RABANADA SAUDÁVEL E FRUTA DA ESTAÇÃO	OMELETINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS, CHUCHU COZIDO E SALADINHA DE ALFACE COM CHICÓRIA	ARROZ INTEGRAL COM BRANCO, FEIJÃO BRANCO, FRANGO GRELHADO, BETERRABA COZIDA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: FAVA)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE DE PANELA, POLENTINHA E SALADINHA DE ESCAROLA (VEGETARIANO: SHIMEJI NA MANTEIGA COM CEBOLINHA)	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E SALADINHA DE BRÓCOLIS (VEGETARIANO: GRÃO DE BICO TEMPERADINHO)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE EMPANADO NO FORNO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA DE ALMEIRÃO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE LENTILHA COM CENOURA)
	LANCHE DA TARDE	PÃOZINHO DE BATATA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PALITINHOS CASEIROS DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃOZINHO DE RICOTA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO
17/01 A 21/01	LANCHE DA MANHÃ	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	BISNAGUINHA INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES INTEGRAIS E SALADA DE FRUTAS	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, HAMBURGUINHOS DE LENTILHA, CREME DE ESPINAFRE E SALADINHA DE PEPINO	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM BATATA E SALADINHA DE FOLHAS VARIADAS COM TOMATE (VEGETARIANO: BOLINHO DE QUINOA COM BATATA E ERVILHAS)	FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA DE BANANA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE SOJA)	PENNE AO MOLHO ROSÉ, SOBRECOXA ASSADA, BETERRABA COZIDA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: VAGEM COZIDA)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO, BATATA CORADA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: OVOS COZIDOS)
	LANCHE DA TARDE	SANDUICHINHO NATURAL E TOMATE CEREJA CORTADO NA VERTICAL	BOLINHO DE ARROZ COM QUEIJO ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃOZINHO COLORIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA SEMI-INTEGRAL DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E FRUTA DA ESTAÇÃO
24/01 A 28/01	LANCHE DA MANHÃ	PANQUECAS DE BANANA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	"BRIGADEIRO" DE ABACATE COM CACAU E BISCOITO DE POLVILHO	PÃO DE QUEIJO COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE E SALADINHA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE E PEPINO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, HAMBURGUINHOS ASSADOS DE CARNE COM AVEIA, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE REPOLHO COLORIDO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE FEIJO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO COM ABÓBORA, FRANGO GRELHADO, FAROFA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: FAVA)	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE COM MAJERICÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E BRÓCOLIS (VEGETARIANO: NUGGETS CROCANTE DE GRÃO DE BICO)	ARROZ INTEGRAL COM BRANCO, MOQUEQUINHA, BATATA CORADA E ESPINAFRE REFOGADO (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHAS)
	LANCHE DA TARDE	PÃO DE CENOURA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLINHO DE CHUVA ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO	CUPCAKE DE COCO COM UVA PASSA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO
31/01/2021	LANCHE DA MANHÃ	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO	FEVREIRO			
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA				
	LANCHE DA TARDE	PIZZINHA DE QUEIJO COM ABOBRINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO				