

# BERÇÁRIO

Beatriz M. Tablih  
Nutricionista  
CRN 34407



**SNACK MANHÃ**

**ALMOÇO**

**SNACK TARDE**

**FÉRIAS**

---

---

**CREME DE ABACATE**

**CANJINHA (ARROZ BRANCO, FRANGO DESFIADO, ERVILHAS, CENOURA E BRÓCOLIS)**

**MELANCIA**

---

---

**PÊSSEGO**

**ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO, PURÊ DE BATATA E ALFACE AMERICANA (OPÇÃO: FRANGO GRELHADO EM PEDACINHOS)**

**MAÇÃ**

# BERÇÁRIO

Beatriz M. Tablith  
Nutricionista  
CRN 34407



## SNACK MANHÃ

## ALMOÇO

## SNACK TARDE

BANANA AMASSADINHA COM CANELA

BATATA DOCE, FEIJÃO CARIOCA, OVOS  
MEXIDOS COM CENOURA E SALADINHA  
DE VAGEM COM TOMATE

MELANCIA

AMEIXA

QUINOA, FEIJÃO BRANCO,  
STROGONOFFINHO BABY, BETERRABA  
RALADA E SALADINHA DE ACELGA

GOIABA

MELÃO

ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM  
CARNE DESFIADA, FAROFA DE AVEIA  
COM TALOS, ESPINAFRE REFOGADO E  
PIMENTÃO AMARELO PICADINHO

LARANJA

MANGA

SOPINHA DE LEGUMES COM CARNE  
MOÍDA, MACARRÃO ARGOLINHA, GRÃO  
DE BICO E CEBOLINHA

MAÇÃ

PERA

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA,  
ESCONDIDINHO DE TILÁPIA COM  
MANDIOQUINHA E SALADINHA VARIADA  
(OPÇÃO: CARNE MOÍDA)

CREME DE ABACATE

# BERÇÁRIO

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



**SNACK MANHÃ**

**ALMOÇO**

**SNACK TARDE**

**MELÃO ORANGE**

**AVEIA, FEIJÃO CARIOCA, OVOS  
COZIDOS, BETERRABA REFOGADA E  
ALFACE AMERICANA**

**PÊSSEGO**

**MANGA**

**ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,  
TIRINHAS DE FRANGO GRELHADO,  
COUVE FLOR COZIDA E REPOLHO  
COLORIDO**

**MAÇÃ**

**AMEIXA**

**ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO COM  
ABÓBORA, BIFINHOS GRELHADOS EM  
PEDACINHOS E AGRIÃO**

**SALADA DE FRUTAS**

**MELÃO**

**SOPINHA DE FAVA COM MACARRÃO DE  
LETRINHAS, FRANGO DESFIADO,  
BETERRABA E BRÓCOLIS**

**PERA**

**CREME DE ABACATE**

**ARROZ INTEGRAL, MOQUEQUINHA  
BABY, ESPINAFRE REFOGADO,  
CENOURA COZIDA E GRÃO DE BICO  
(OPÇÃO: FRANGO DESFIADO)**

**BANANA**

# BERÇÁRIO

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



## SNACK MANHÃ

## ALMOÇO

## SNACK TARDE

GOIABA

ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,  
OMELETINHO COM TOMATE, FOLHA DE  
MOSTARDA REFOGADA E SALADINHA  
DE PEPINO COM TOMATE

PERA

PERA

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA,  
FRANGO COZIDO EM CUBOS,  
ABOBRINHA REFOGADA E SALADINHA  
DE FOLHAS VARIADAS COM TOMATE

MANGA

CREME DE MAMÃO

ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO,  
CARNE DESFIADA, COUVE MANTEIGA  
REFOGADA E PIMENTÃO AMARELO  
PICADINHO

BANANA

MELÃO

SOPINHA DE MACARRÃO COM GRÃO  
DE BICO E CARNE MOÍDA, VAGEM  
REFOGADA E BRÓCOLIS

LARANJA LIMA

AMEIXA

QUINOA, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE  
ASSADO COM LEGUMES E ESPINAFRE  
REFOGADO (OPÇÃO: CARNE DESFIADA)

KIVI AMARELO

# BERÇÁRIO

Beatriz M. Tablih  
Nutricionista  
CRN 34407



**SNACK MANHÃ**

**ALMOÇO**

**SNACK TARDE**

**PÊSSEGO**

**ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,  
OVOS COZIDOS, COUVE FLOR  
REFOGADO E TOMATE PICADINHO**

**CREME DE MAMÃO COM LARANJA  
LIMA**

**AMEIXA**

**MANDIOCA COZIDA, FEIJÃO CARIOCA,  
FRANGO ASSADO, CHUCHU NO AZEITE  
E ALFACE ROXA**

**GOIABA**

**FEVEREIRO**