

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS

10:50HS	ALMOÇO	1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	1	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	RISOTO DE FRANGO	BRANCO
	FEIJÕES	1	PRETO	PRETO	FEIJÃO CARIOCA	PRETO	PRETO
	CARNES	1	PEITO (BIFE A ROLE DE FRANGO)	BOVINA CUBOS (STROGONOFE ADAPTADO COM REQUEIJÃO)	PEIXE escondidinho de peixe)	SUÍNA ASSADA	MOÍDA (ao molho tomate)
	ACOMPANHAMENTOS	1	PURE DE CENOURA COM BATATA	BATATA INGELSA ASSADA	ESCONDIDINHO DE PEIXE	BATATA DOCE ASSADA	NHOQUE DE COLHER
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	1	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	FRUTA CÍTRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	1	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA

TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA E CEBOLINHA
-----------------	--

FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA UVA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEMI AÇÚCAR	FRUTA SEMI CÍTRICA	GOIABA MANGA PERA
--	--	---------------------------	-------------------------



JULIANA HERBST NAGANO - NUTRICIONISTA CRN 1205

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - SEGUNDA SEMANA DO MÊS

	ALMOÇO	2ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10:50HS	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	2	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ COM LEGUMES	BRANCO
	FEIJÕES	2	PRETO	PRETO	VIRADO PRETO	PRETO	PRETO
	CARNES	2	SOBRECOXA AO MOLHO TOMATE	BOVINA CUBOS (VACA ATOLADA)	OVOS	SUÍNA (REFOGADA COM QUIRERA)	MOÍDA (quibe)
	ACOMPANHAMENTOS	2	POLENTA COZIDA	VACA ATOLADA	ABÓBORA CABOTIA ASSADA	QUIRERA	SALADA DE BATATA COM OVOS
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	2	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	FRUTA CÍTRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	2	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA
TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA E CEBOLINHA		FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA UVA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	FRUTA SEMI CÍTRICA	GOIABA MANGA PERA	



JULIANA HERBST NAGANO - NUTRICIONISTA CRN 1205

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - TERCEIRA SEMANA DO MÊS

ALMOÇO		3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
ARROZ	3	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ AMARELO (COZIDO COM AÇAFRÃO, CENOURA)	BRANCO	
FEIJÕES	3	PRETO	PRETO	LENTILHA	PRETO	PRETO	
CARNES	3	SOBRECOXA (FRANGO ASSADO)	BOVINA CUBOS AO MOLHO TOMATE	PEITO GRELHADO	SUÍNA REFOGADA	MOÍDA (escondidinho)	
ACOMPANHAMENTOS	3	BATATA ASSADA	MACARRÃO COZIDO	FAROFA DE LEGUMES	AIPIM REFOGADO COM SUÍNO	ESCONDIDINHO AIPIM COM MOÍDA	
SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	3	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	
FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	3	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA
TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA E CEBOLINHA		FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA UVA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	FRUTA SEMI CITRICA	GOIABA MANGA PERA	



JULIANA HERBST NAGANO - NUTRICIONISTA CRN 1205

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - QUARTA SEMANA DO MÊS

		4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10:50HS	ALMOÇO						
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	4	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	RISOTO DE CARNE BOVINA	BRANCO
	FEIJÕES	4	PRETO	PRETO	GRÃO DE BICO	PRETO	PRETO
	CARNES	4	SOBRECOXA (FRANGO XADREZ)	BOVINA CUBOS REFOGADA COM PIMENTÕES	MOELA (COM ABOBRINHA AO MOLHO TOMATE)	SUÍNA AO MOLHO	MOÍDA (rocambolo recheado com cenoura e ovos)
	ACOMPANHAMENTOS	4	BOLO ASSADO DE LEGUMES	SOUFLÉ DE LEGUMES	FAROFA DE BANANA	BATATA DOCE COZIDA	PURE DE BATATA
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	4	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	FRUTA CÍTRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	4	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA
TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA E CEBOLINHA		FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA UVA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	FRUTA SEMI CÍTRICA	GOIABA MANGA PERA	



JULIANA HERBST NAGANO - NUTRICIONISTA CRN 1205

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - QUINTA SEMANA DO MÊS

		ALMOÇO	5ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
10:50HS	ARROZ	5	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ VERDE (COZIDO COM VEGETAIS VERDES)	BRANCO	
	FEIJÕES	5	PRETO	PRETO	VIRADO CARIOCA	PRETO	PRETO	
	CARNES	5	SOBRECOXA (ACEBOLADA)	BOVINA CUBOS REFOGADA NA MANTEIGA	PEIXE (QUIBE PEIXE)	SUÍNA REGOFADA COM BATATA SALSA	MOÍDA REFOGADA	
	ACOMPANHAMENTOS	5	ABOBRINHA REFOGADA COM OVOS	MACARRAO ALEMÃO OU SPAETZLE	CREME DE MILHO COM ESPINAFRE	BATATA SALSA REFOGADA COM SUÍNA	MIX DE TUBERCULOS (aipim, batata doce, salsa e inglesa salteados na manteiga e cheiro verde)	
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	5	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	
	FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	5	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	
	TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA E CEBOLINHA		FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA UVA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEMI AÇÚCAR	FRUTA SEMI CITRICA	GOIABA MANGA PERA	



JULIANA HERBST NAGANO - NUTRICIONISTA CRN 1205