


Centro de Educação Infantil Alegria do Saber

ALMOÇO – MARÇO/2016
BERÇÁRIO (6 a 11 meses)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
01 A 04 de Março	-	Papa de arroz, abóbora, acelga e carne moída. Maçã raspadinha.	Papa de batata doce, lentilha e frango desfiado. Suco de laranja lima.	Papa de macarrão cabelo de anjo, abobrinha e tiras finas de fígado. Banana maçã.	Papa de arroz, feijão e carne desfiada. Abacaxi picadinho.
07 a 11 de Março	Papa de batata, feijão preto, cenoura e frango desfiado. Banana nanica	Papa de cará, espinafre, carne moída. Abacaxi picadinho.	Papa de arroz, grão de bico, beterraba e carne desfiada. Melão em cubinhos	Papa de batata doce, acelga, cenoura e frango desfiado. Suco de laranja lima.	Papa de mandioquinha, abobrinha e fígado em tiras. Maçã raspadinha.
14 a 18 de Março	Papa de macarrão, berinjela cozida e carne moída. Suco de laranja lima.	Papa de arroz, feijão, purê de cenoura, frango desfiado. Melão picadinho.	Papa de mandioquinha, feijão branco e carne desfiada. Mamão picadinho.	Papa de inhame, ervilha e frango desfiado. Maçã raspadinha.	Papa de arroz, grão de bico, purê de brócolis e fígado desfiado. Banana prata.
21 a 25 de Março	Papa de batata, cenoura e carne desfiada. Abacaxi picadinho.	Papa de arroz, lentilha, abóbora madura e frango desfiado. Melão picadinho.	Papa de inhame, abobrinha e carne moída. Suco de laranja.	Papa de macarrão, letrinhas, tomate, frango desfiado. Banana maçã.	Papa de batata doce, alface, purê de cenoura e carne moída. Maçã raspadinha.
28 a 31 de Março	Papa de arroz, feijão, purê de batata c/ verdura batida e carne moída. Suco de laranja lima.	Papa de inhame, feijão preto, cenoura e frango desfiado. Banana nanica	Papa de macarrão, berinjela cozida e carne desfiada. Abacaxi picadinho.	Papa de cará, espinafre, fígado desfiado. Melão picadinho.	-

Observação:

- Refogar os alimentos com óleo vegetal, sal (**pequena quantidade**) e alho.
- Amassar com o garfo os alimentos, a papa deve ter consistência pastosa e não líquida, aumentar a consistência conforme aceitação e sempre servir com colher apropriada.

Nutricionista: Talita de Almeida Nogueira

CRN3: 43943

Cel.: (11) 97344-4082

Centro de Educação Infantil Alegria do Saber

ALMOÇO – MARÇO/2016
Pré Escola (1 a 5 anos)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
01 A 04 de Março	-	Arroz Feijão Panqueca de carne moída Legumes cozidos Gelatina de abacaxi	Arroz Feijão Fígado ao molho de tomate Virado de couve Melão	Arroz Feijão Carne cozida com mandioquinha Salada de escarola c/ ervilha Banana nanica	Arroz Feijão Ovos mexidos c/ espinafre Salada de grão de bico c/ cenoura Gelatina de uva
07 a 11 de Março	Arroz Feijão Escondidinho de carne Acelga c/ tomate Gelatina de maracujá	Arroz Feijão Sardinha fresca ensopada Batata doce c/ ervilha Mamão	Arroz Feijão Fígado em tiras Sufê de abobrinha Salada de alface Suco de laranja	Arroz Feijão Almondegas de carne com aveia Abóbora madura Salada de acelga Banana maçã	Arroz Feijão Frango refogado Purê de cenoura c/ batata Beterraba ralada Gelatina de limão
14 a 18 de Março	Arroz Feijão Omelete de legumes Couve refogada Gelatina de manga.	Arroz Feijão Frango em tiras Purê de mandioca Salada escarola c/ tomate Abacaxi	Arroz Feijão Bife grelhado Viradinho de vagem c/ cenoura Maçã	Arroz Feijão Atum c/ batatas na manteiga Salada de alface Banana	Arroz Feijão Carne moída Abóbora madura Salada de grão de bico c/ uva passas Gelatina de framboesa
21 a 25 de Março	Arroz Feijão Carne de panela c/ legumes Salada de brócolis Gelatina de abacaxi	Arroz Feijão Cação cozido com tomate e batatas Salada de acelga Mamão	Arroz Feijão Quibe assado com tomate e salsinha Salada de alface Banana prata	Arroz Feijão Frango assado c/ batata doce Beterraba ralada Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos com queijo branco Salada de lentilha e batata doce Gelatina de morango
28 a 31 de Março	Arroz Feijão Fígado em tiras Virado de couve c/ cenoura Gelatina de maracujá	Arroz Feijão Couve flor gratinada Frango em cubos Maçã	Arroz Feijão Farofa de seleta com ovos Alface Atum Abacaxi	Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha gratinada Beterraba crua ralada Gelatina de morango	-

Nutricionista: Talita de Almeida Nogueira
CRN3: 43943
Cel.: (11) 97344-4082