

Cardápio Janeiro ( 20 a 24 de Janeiro )

Maternal

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Suco de Maçã	Suco de Melancia	Suco de Manga	Suco de Goiaba	Suco de Melão
Almoço	Carne moída com batata + saladinha de chuchu + arroz + feijão	Frango com aipim e agrião + beterraba + arroz + feijão	Picadinho de carne com chuchu + purê de inhame + arroz + feijão Carioquinha	Omelete de espinafre + purê de batata doce + quiabo + arroz + feijão	Peixe + Legumes com Quinoa (batata + abóbora + couve-flor + Quinoa) + arroz + feijão Mulatinho
Sobremesa	Pera	Abacate	Banana	Maça	Pera
Lanche	Suco de Manga + Banana com Quinoa	Suco de Melão com hortelã + Salada de frutas com Chia	Suco de Laranja + pão com queijo branco	Suco de Melancia + biscoito Polvilho	Suco de Manga com maracujá + bolo de banana com aveia
Janta	Carne moída com inhame + berinjela + arroz + feijão	Picadinho de frango com batata + repolho roxo + arroz + feijão enriquecido com couve	Carne desfiada com batata + salada de alface com tomate e rúcula + arroz + feijão	Picadinho de frango + purê de batata Baroa + + vagem + arroz + feijão	Sopa de frango com legumes (frango + batata + cenoura + chuchu + espinafre + massinha)
Sobremesa	Melão Picadinho	Maçã	Pera	Salada de frutas	Abacate

OBS: 1) No Lanche, o cereal e o leite são opcionais, ou seja, de acordo com o pediatra.

2) No Lanche, para as crianças que não comem cereal (farinha) serão oferecidos leite Permitido + fruta. As crianças que não consomem biscoitos, será oferecido fruta + leite permitido. Para as crianças que não consomem leite de vaca, o leite permitido deverá ser enviado pelos pais, com a quantidade a ser usada



diariamente.

3) A consistência dos alimentos será de acordo com a idade. Para as crianças que não consomem ovo/gema/ peixe, será oferecido frango em substituição.

4) O Purê de legumes será realizado sem leite. Legumes/ Verduras e frutas sujeitas a alteração, de acordo com a disponibilidade/ maturação.

Papa de Frutas: Segunda: Banana + Maçã /Terça: Mamão com banana / Quarta: Banana com pera / Quinta: maçã com pera / Sexta: Salada de frutas com chia



UNIDADE  
Rua Alvares de Azevedo  
contato@crechelepetit.com.br  
(21) 3674-2297

UNIDADE  
Cinco de Julho  
contato2@crechelepetit.com.br  
(21) 3617-4697