

Cardápio Fase 2 – SETEMBRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02	03	04	05	06
Colação	Mamão + farelo de aveia	Uva + cenoura baby	Manga + pera	Frutas secas + melancia	Milho cozido + melão
Almoço	Salada: Escarola/acetga Arroz com salsa/feijão Estrogonofe de frango Mandioquinha assada com ervas aromáticas Pera	Salada: Pepino/rúcula Arroz 7 grãos/feijão Carne de panela cozida com legumes Maçã	Salada: Folhas mistas Arroz/feijão Cubos de frango refogados com milho e brócolis Mexerica	CULINÁRIA AMERICANA Sanduíche (Pão caseiro com gergelim, hamburguer artesanal, queijo, alface americana, tomate e ketchup caseiro) Batata assada com ervas Tortinha assada de maçã	Salada: Agrião/acetga Arroz com açafrão/lentilha Peixe desfiado Caponata de abobrinha e berinjela Creme de abacate
Lanche	Suco de melancia Biscoito de arroz com geleia	Suco de laranja Pão de queijo	Leite batido com maracujá Rosca doce	Mamão Ovos de codorna	Suco de abacaxi Bolo de laranja
Jantar	Salada: Alface/tomate Arroz integral/feijão Quibe de forno recheado com cenoura e abobrinha ralados Melão	Salada: Almeirão/beterraba Macarrão ao sugo com frango assado Couve refogada Banana	Salada: Agrião/tomate Arroz integral/feijão preto Peixe assado com limão siciliano e tomilho Abóbora cozida Goiaba	Salada: Rúcula/repolho Arroz 7 grãos/feijão Frango crocante Chuchu sautee Uva sem semente	Salada: Couve flor/vagem Sopa minestrone com carne bovina Tortinha de legumes Pera

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação

Cardápio Fase 2 – SETEMBRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09	10	11	12	13
Colação	Maçã + manga	Creme de abacate + frutas secas	Melancia + mexerica	Banana assada com canela	Queijo branco + tomate cereja
Almoço	Salada: Rúcula/tomate confit Arroz integral/feijão Isclas de carne aceboladas Batatas ao murro com alecrim Pera	Salada: Agrião/acetga Arroz Lasanha integral de legumes e frango desfiado Banana	Salada: Escarola/almeirão Arroz 7 grãos/feijão Carne moída refogada Abobrinha refogada Mamão	Salada: Alface/repolho Arroz/feijão Panqueca integral de frango Cenoura cozida Goiaba	Salada: Almeirão/rúcula Arroz integral/feijão Filé de peixe assado com legumes variados Mexerica
Lanche	Suco de maracujá Sanduíche natural	Chá de camomila Cookie integral	Suco de laranja Torta de legumes	Suco de melão Torrada com requeijão	Suco de limão Bolo vitaminado
Jantar	Salada: Alface/pepino Arroz integral/feijão Omelete de forno a napolitana Melancia	Salada: Almeirão/rúcula Arroz com açafrão/lentilha Escondidinho de carne Brócolis ao alho e azeite Melão	Salada: Couve/tomate Arroz/lentilha Moqueca de peixe Farofa de banana Maçã	Salada: Acetga/pepino Arroz integral/feijão Carne assada com vinagrete Beterraba cozida Uva sem semente	Salada: Batata bolinha/couve flor Sopa de legumes com macarrão e frango Torrada integral Pera

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação

Cardápio Fase 2 – SETEMBRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	16	17	18	19	20
Colação	Creme de mamão + melão	Manga + tomate cereja	Melancia + palito de cenoura	Mexerica + banana	Pera + frutas secas
Almoço	Salada: Alface/tomate Arroz 7 grãos/feijão Carne moída refogada Purê de mandioquinha Goiaba	Salada: Beterraba/pepino Arroz Cassoulet de frango (feijão branco, cubos de frango e legumes) Creme de abacate	Salada: Almeirão/rúcula Arroz 7 grãos/feijão preto Carne cozida com abóbora Farofa de ervas Banana	Salada: Repolho bicolor/pepino Arroz/feijão Frango com abobrinha ao creme de espinafre gratinado Mamão	Salada: Escarola/cenoura cozida Arroz 7 grãos/feijão Peixe cozido a molho de tomate e alho poró Vagem refogado Uva sem semente
Lanche	Suco de melancia Bruscheta de queijo branco e orégano	Suco de uva Pãezinhos de tapioca	Suco de laranja Biscoito de arroz com geleia	Suco de limão Milho na espiga	Suco de manga Bolo de cacau
Jantar	Salada: Folhas mistas/ervilhas Risoto de frango com legumes Couve refogada Maçã	Salada: Agrião/acetola Arroz com salsa/feijão Ovos mexidos com tomate e cebola Quiabo refogado Pera	Salada: Rúcula/tomate Arroz integral/feijão Suflê de peixe Chuchu sautee Ameixa	CULINÁRIA AMERICANA Sanduíche (Pão caseiro com gergelim, hambúrguer artesanal, queijo, alface americana, tomate e ketchup caseiro) Batata assada com ervas Tortinha assada de maçã	Salada: Brócolis/tomate cereja Creme de mandioquinha com frango desfiado Croutons integrais Melão

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação

Cardápio Fase 2 – SETEMBRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	23	24	25	26	27
Colação	Melão + banana	Mamão + frutas secas	Manga + pera	Tomate cereja + ameixa	Melancia + uva sem semente
Almoço	Salada: Escarola/tomate Arroz/feijão Ovos mexidos com espinafre, cenoura ralada e alho poró Manga	Salada: Alface/acetga Arroz colorido/feijão preto Frango refogado com grão de bico e salsa Mexerica	Salada: Rúcula/tomate Macarrão integral ao molho de tomate e manjeriço com mini almondegas Vagem refogada Creme de abacate	Salada: Acelga/almeirão Arroz com brócolis/feijão Frango assado com cará e tomilho Maçã	Salada: Couve/pepino Arroz integral/feijão Peixe ensopado com legumes Mamão
Lanche	Suco de laranja Pão de queijo	Melancia Palitos de legumes	Suco de melão com hortelã Torrada com manteiga	Leite batido com iogurte Banana assada com canela	Suco de limão Bolo de maçã com canela
Jantar	Salada: Repolho/pepino Arroz 7 grãos/feijão Rocambolê de frango recheado com legumes Maçã	Salada: Agrião/almeirão Arroz integral/feijão Carne grelhada Creme de milho Goiaba	Salada: Folhas mistas/cenoura ralada Arroz/feijão Peixe assado com batata bolinha Salada de frutas	Salada: Beterraba/agrião Arroz integral/feijão Kafta assada Abobrinha refogada Pera	Salada: Ovos de codorna/tomate Canja de frango com legumes variados Croutons integrais Manga

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação

Cardápio Fase 2 – SETEMBRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	30				
Colação	Banana + maçã				
Almoço	Salada: Almeirão/tomate Arroz com uva passas/feijão Omelete de forno com espinafre e tomate Melão				
Lanche	Suco de laranja Torta de legumes				
Jantar	Salada: Acelga/pepino Arroz/feijão Frango refogado com quiabo Pera				

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação