

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



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
					01
Colação					Melancia + fruta seca
Almoço					Salada: Alface/tomate cereja Arroz integral/feijão preto Nuggets de peixe assado Beterraba cozida Mamão
Lanche					Suco de limão Bolo de cenoura
Jantar					Salada: Ovo de codorna/Palitos de pepino Creme de mandioquinha com legumes variados e frango desfiado Croutons integrais Maçã

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 – FEVEREIRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04	05	06	07	08
Colação	Palito de pepino + uva	Manga + fruta seca	Creme de abacate + pera	Milho na espiga + maçã	Queijo branco + tomate cereja
Almoço	Salada: Acelga/pepino Arroz 7 grãos/feijão Ovos mexidos a napolitana (queijo, tomate e manjericão) Pera	Salada: Couve/tomate Arroz integral/feijão Panqueca recheada com carne moída Legumes sautee Melancia	Salada: Mix de folhas Macarrão integral ao sugo com frango assado Espinafre refogado Uva	Salada: Escarola/tomate Arroz 7 grãos/feijão Escondidinho de carne moída Vagem refogada Manga	Salada: Almeirão/agrião Arroz/feijão Posta de peixe assada com batata Mamão
Lanche	Suco de goiaba Biscoito integral	Água de coco Torta salgada	Suco de laranja Focaccia de alecrim	Iogurte natural com fruta Flocos de milho	Suco de melancia Bolo de limão
Jantar	Salada: Couve flor/escarola Arroz/feijão Carne louca Purê de mandioquinha Melão	Salada: Almeirão/rúcula Arroz com brócolis/feijão Fricasse de frango com milho Maçã	Salada: Alface/agrião Arroz/feijão Peixe a provençal (grelhado com manteiga, alho e salsa) Chuchu refogado Banana	Salada: Grão de bico/pepino Risoto de frango/feijão Abóbora refogada Salada de frutas	Salada: Brócolis/tomate Sopa de fubá, abobrinha, cenoura e carne Tortinha de legumes Goiaba

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 – FEVEREIRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	11	12	13	14	15
Colação	Creme de mamão + farelo de aveia	Melancia + banana	Pera + goiaba	Melão + tomate cereja	Maçã + frutas secas
Almoço	Salada: Alface americana/almeirão Arroz integral/feijão Frango ensopado com quiabo Manga	Salada: Folhas mistas Arroz 7 grãos/feijão Carne de panela com mandioca Farofa de ervas Uva	Salada: Beterraba ralada/couve Arroz colorido/feijão preto Frango refogado com grão de bico e salsa Maçã	Salada: Agrião/acetga Arroz com açafrão/feijão Escalopinho de carne grelhado Milho debulhado Mamão	Salada: Escarola/cenoura cozida Arroz 7 grãos/feijão Peixe cozido a molho de tomate e alho poró Vagem refogado Banana
Lanche	Suco de abacaxi Cookie integral	Suco de laranja Bruschetta de tomate e manjeriço	Leite batido com maracujá Pão integral com requeijão	Suco de limão Panqueca de cenoura	Suco de manga Bolo de coco
Jantar	Salada: Agrião/ tomate Arroz com tomilho/feijão Carne moída a jardineira Pera	Salada: Rúcula/pepino Macarrão ao sugo com frango desfiado, ervilha e cenoura ralada Melão	Salada: Escarola/alface Arroz integral/feijão Peixe assado com ervas e limão siciliano Abobrinha refogada Ameixa	Salada: Almeirão/tomate Arroz chop suey/lentilha Frango crocante Inhame cozido Abacate	Salada: Couve flor/palito de pepino Caldo verde Tortinha de legumes Melancia

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 – FEVEREIRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	18	19	20	21	22
Colação	Manga + melancia	Ameixa + palito de cenoura	Creme de abacate + frutas secas	Maçã + Milho na espiga	Banana + aveia
Almoço	Salada: Escarola/tomate Arroz/feijão Ovos mexidos com espinafre, cenoura ralada e alho poró Banana	Salada: Repolho/agrião Arroz com ervas/feijão Frango desfiado ao molho de tomate Polenta cremosa Vagem refogada Pera	Salada: Alface roxa/rúcula Arroz/feijão Lasanha de brócolis com carne moída Melancia	Salada: Acelga/pepino Arroz/lentilha Estrogonofe de frango Mandioquinha assada com alecrim Kiwi	Salada: Agrião/alface Arroz/feijão preto Peixe a portuguesa (batata, tomate e cebola) Uva
Lanche	Suco de laranja Biscoito de polvilho	Suco de limão Pão de queijo	Suco de goiaba Bolo pizza marguerita	Suco de manga com hortelã Tomate cereja	Leite batido com fruta Bolo de maçã e aveia
Jantar	Salada: Alface/pepino Arroz integral/feijão Bobo de frango Legumes variados no vapor Maçã	Salada: Almeirão/tomate Arroz 7 grãos/feijão Tiras de carne refogadas com cebolas Purê de batata Mamão	Salada: Mix de folhas Arroz integral/feijão Filé de peixe ao molho branco Chuchu refogado Manga	Salada: Escarola/almeirão Arroz 7 grãos/feijão Kafta assada com hortelã Couve refogada Melão	Salada: Palito de cenoura/ovo de codorna Sopa de fubá, chuchu, rúcula e frango desfiado Croutons integrais Ameixa

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 – FEVEREIRO 2019
(Inicia-se entre 9 e 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	25	26	27	28	
Colação	Banana + maçã	Queijo branco + palito de pepino	Pera + frutas secas	Creme de mamão + aveia em flocos	
Almoço	Salada: Couve/pepino Arroz/feijão Carne desfiada com mandioquinha Melancia	Salada: Alface crespa/ tomate Arroz integral/feijão Frango xadrez Ameixa	Salada: Escarola/beterraba ralada Arroz/feijão Carne assada com vinagrete Uva	Salada: Almeirão/acetga Arroz/feijão Omelete de forno com queijo, cenoura e ervilha Maçã	
Lanche	Suco de maracujá Torrada com manteiga	Suco de laranja Torta de atum	Suco de melancia com gengibre Banana assada com canela	Suco de limão Bolo de iogurte	
Jantar	Salada: Agrião/acetga Arroz/feijão Gratinado de frango com batata e brócolis Kiwi	Salada: Repolho/almeirão Arroz integral/feijão Hambúrguer enriquecido com cenoura Creme de milho Melão	Salada: Alface/couve flor Arroz 7 grãos/lentilha Filé de peixe grelhado Abóbora amassada com salsinha Goiaba	Salada: Rúcula/tomate Macarrão integral ao molho de tomate e manjericão com mini almondegas Espinafre no vapor 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