



PLANO ALIMENTAR - CRECHES/CEIM -2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA C

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM 06 A 12 MESES		VITAMINA DE ABACATE COM BANANA PARA <u>TODOS</u>	PERA ASSADA OU COZIDA. ATÉ 7 MESES. PERA CORTADINHA P/ 8 MESES EM DIANTE	<u>MAMÃO E BANANA AMASSADOS</u> . ATÉ 7 MESES. <u>MAMÃO E BANANA CORTADINHOS</u> P/ 8 MESES EM DIANTE	DANONINHO DE BETERRABA COM BANANA	<u>MAÇÃ RASPADINHA</u> ATÉ 7 MESES. <u>MAÇÃ CORTADINHA</u> P/ 8 MESES EM DIANTE.
DESJEJUM DE 1 ANO		VITAMINA DE ABACATE COM BANANA + BISCOITO DE ARROZ	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + TAPIOCA COM QUEIJO BRANCO	IOGURTE NATURAL COM MAMÃO, BANANA E GRANOLA + BISCOITO DE POLVILHO	DANONINHO DE BETERRABA COM BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA + PÃO CASEIRO COM QUEIJO BRANCO
ALMOÇO MENORES DE 06 A 12 MESES	BASE carboidrato / leguminosa	CANJIQUEINHA COM VAGEM	FEIJÃO VERMELHO AMASSADO + ARROZ PAPA COM BRÓCOLIS	FEIJÃO PRETO AMASSADO + MACARRÃO GOELA AO AHO E ORÉGANO	FEIJÃO VERMELHO AMASSADO, INHOQUE DE BATATA DOCE E INGLESA COM ESPINAFRE	FEIJÃO PRETO AMASSADO + ARROZ PAPA COM BRÓCOLIS
	PROTEÍNA	FRANGO DESFIADO AO MOLHO	FÍGADO ACEBOLADO	FRANGO ASSADO	CARNE MOÍDA AO MOLHO	ESTROGONOFÉ DE FRANGO DE INHAME
	ACOMPANHAMENTO 1	ABÓBORA EM CUBINHOS	PURÊ DE BATATA	BRÓCOLIS E COUVE FLOR GRATINADOS	BETERREBA COZIDA	BATATA ASSADA
	ACOMPANHAMENTO 2	BRÓCOLIS	BETERRABA E CENOURA COZIDOS	AGRIÃO REFOGADO	VAGEM REFOGADA	COUVE REFOGADA
ALMOÇO MAIORES DE 1 ANO	BASE carboidrato / leguminosa	CANJIQUEINHA COM VAGEM	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ COM BRÓCOLIS	FEIJÃO PRETO + MACARRÃO GOELA AO AHO E ORÉGANO	FEIJÃO VERMELHO, INHOQUE DE BATATA DOCE E INGLESA COM ESPINAFRE	FEIJÃO PRETO + ARROZ COM BRÓCOLIS
	PROTEÍNA	FRANGO DESFIADO AO MOLHO	FÍGADO ACEBOLADO	FRANGO ASSADO	CARNE MOÍDA AO MOLHO	ESTROGONOFÉ DE FRANGO DE INHAME
	ACOMPANHAMENTO 1	ABÓBORA EM CUBINHOS	PURÊ DE BATATA	BRÓCOLIS E COUVE FLOR GRATINADOS	BETERREBA COZIDA	BATATA ASSADA
	ACOMPANHAMENTO 2	BRÓCOLIS	BETERRABA E CENOURA COZIDOS	MIX DE FOLHAS VERDES COM TOMATE (ALFACE, AGRIÃO, RÚCULA)	VAGEM REFOGADA	COUVE REFOGADA
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LANCHE DA TARDE 06 A 12 MESES		<u>MAÇÃ RASPADINHA</u> ATÉ 7 MESES. <u>MAÇÃ CORTADINHA</u> P/ 8 MESES EM DIANTE.	BANANA COM IOGURTE NATURAL PARA <u>TODOS</u>	<u>ABACATE AMASSADO</u> ATÉ 7 MESES. <u>ABACATE CORTADINHO</u> P/ 8 MESES EM DIANTE	<u>MAMÃO COM AVEIA AMASSADO</u> ATÉ 7 MESES. <u>MAMÃO COM AVEIA CORTADINHO</u> P/ 8 MESES EM DIANTE.	ABACAXI PARA TODOS
LANCHE DA TARDE MAIORES DE 01 ANO		SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ + CUSCUZ SALGADO	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + TORTA DE FRANGO DESFIADO	SUCO DE MELANCIA + PÃO DE QUEIJO	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + BOLO DE BANANA, MAÇÃ, PASSAS E AVEIA SEM AÇÚCAR	AÇAI BATIDO COM BANANA, ABACATE E PASSAS SEM ADOÇAR
JANTAR		ARROZ, FEIJÃO PRETO, OMELETE COM CENOURA, BETERRABA COZIDA	CALDO DE INHAME COM FRANGO DESFIADO E COUVE PICADINHA	ANGU COM LEGUMES RALADOS, CARNE DESFIADA, COUVE REFOGADA	MACARRÃO CABELO DE ANJO COM CENOURA E VAGEM, FRANGO ENSOPADO, CHUCHU REFOGADO	SOPA COM TODOS OS LEGUMES

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica: **Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944**
 Quadro Técnico: