



# Escola de Educação Infantil Pingo de Gente

## CARDÁPIO - Dezembro 2020 - MATERNAL E PRÉ

### 1º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Carne cozida com batata e cenoura/ arroz, feijão/ salada de alface e tomate	Ovos mexidos/ arroz, feijão/ salada de acelga, cenoura crua e tomate	Frango refogado com cenoura e mandioquinha/ arroz, feijão/ salada de repolho	Carne moída com abóbora/ arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Frango desfiado com milho/ macarrão ao molho/ salada de repolho e tomate

### 2º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nuggets de frango / arroz, feijão/ salada de repolho, cenoura crua e tomate	Carne moída com batata/ arroz, feijão/ salada de alface	Frango refogado com espinafre/ arroz, feijão/ salada de tomate	Carne cozida com chuchu e cenoura/ arroz, feijão/ salada de alface	Frango cozido ao molho/ macarrão/ salada de acelga e tomate

### 3º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Ovos cozidos / arroz, feijão/ salada de brócolis e tomate	Estrogonofe de frango/ arroz, feijão/ salada de alface e tomate	Carne cozida com batata e cenoura/ arroz, feijão/ salada de couve	Frango refogado com brócolis / arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Lasanha bolonhesa/arroz/ salada de escarola, tomate e cenoura crua

#### Observações:

Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade e disponibilidade dos mesmos;

O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas como "ao molho".

Em preparações com carne ou frango, é necessário utilizar legumes para dar cor e sabor (como tomates, salsinha ou pimentão, por exemplo);

Evitar o uso de temperos industrializados (caldos de carne e galinha Knorr, Sazon, etc.);

Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso.



## Escola de Educação Infantil Pingo de Gente Cardápio - Dezembro 2020 - Berçário

Primeira semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Sopa de carne com batata, cenoura, abobrinha, e fubá	Papinha de carne com batata, cenoura, chuchu, abóbora e feijão	Papinha de frango com cenoura, mandioquinha, repolho e arroz	Papinha de carne com arroz, abóbora, cenoura, chuchu e feijão	Sopa de frango com abóbora, batata, cenoura, repolho e macarrão
Segunda semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Papinha de frango com repolho, abobrinha, beterraba, batata e feijão	Papinha de carne com cenoura, chuchu, repolho e arroz	Papinha de frango com cenoura, espinafre, chuchu e arroz	Sopa de carne com chuchu, cenoura, batata, acelga e feijão	Sopa de frango com mandioquinha, chuchu, cenoura, acelga e macarrão
Terceira semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Papinha de frango com brócolis, abobrinha, cenoura e arroz	Papinha de frango com mandioquinha, chuchu, cenoura e arroz	Sopa de carne com batata, cenoura, abóbora, couve e fubá	Papinha de frango com cenoura, brócolis, batata e feijão	Sopa de carne com abobrinha, cenoura, batata, repolho e macarrão

### Observações:

Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade e disponibilidade dos mesmos;

O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas como "ao molho".

Em preparações com carne ou frango, é necessário utilizar legumes para dar cor e sabor (como tomates, salsinha ou pimentão, por exemplo);

Evitar o uso de temperos industrializados (caldos de carne e galinha Knorr, Sazon, etc.);

As papinhas do berçário NÃO devem ser batidas no liquidificador, mas sim passadas em peneira, para evitar a perda de nutrientes;

A consistência e composição das papinhas pode variar de acordo com a dentição e idade dos alunos do berçário, sendo adequada para cada um;

Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso.