



CARDÁPIO MENSAL



DEZEMBRO 2024

segunda-feira

02/12

arroz + feijão
omelete de queijo
legumes assados
salada de alface e
beterraba
fruta e suco polpa

terça-feira

03/12

arroz + feijão
rocambole de carne
purê de batatas
salada de repolho
e cenoura ralada
gelatina com pedaços
abacaxi e suco polpa

quarta-feira

04/12

arroz + feijão
feijoada kids
couve refogada/ farofa
salada de alface e tomate
fruta laranja e suco polpa

quinta-feira

05/12

arroz + feijão
espaguete ao sugo
iscas de carne grelhada
salada de acelga e abobrinha
pudim de leite e suco polpa

sexta-feira

06/12

arroz + feijão
nuggets caseiro de peixe
brócolis refogado
salada de alface e tomate
fruta e suco polpa

DICA DA NUTRI

As férias estão se aproximando,
e a alimentação das crianças se alteram
nesse período: horários, tipos de
alimentos entre outros.
Por isso, é sempre bom o alerta de
ingerir bastante água e reduzir os
doces.



CARDÁPIO MENSAL



DEZEMBRO 2024

segunda-feira

09/12

arroz + feijão
strogonoff de frango
batata assada
salada de alface e tomate
fruta e suco polpa

terça-feira

10/12

arroz + feijão
picadinho de carne
legumes sauté
salada de acelga
e pepino
bolo de cenoura com chocolate
suco polpa

quarta-feira

11/12

arroz + feijão
feijoada kids
couve refogada/ farofa
salada de alface e tomate
fruta laranja e suco polpa

quinta-feira

12/12

arroz + feijão
penne ao molho branco e sugo
kibe assado
salada de couve e abóbora
spumone de morango
e suco polpa

sexta-feira

13/12

arroz + feijão
pernil assado fatiado
creme de milho
salada de alface e ervilhas
fruta e suco polpa

DICA DA NUTRI

As férias estão se aproximando,
e a alimentação das crianças se alteram
nesse período: horários, tipos de
alimentos entre outros.

Por isso, é sempre bom o alerta de
ingerir bastante água e reduzir os
doces.



CARDÁPIO MENSAL



DEZEMBRO 2024

segunda-feira

16/12

arroz + feijão
mexidinho de ovos
beterraba cozida
salada de alface e pepino
fruta e suco polpa

terça-feira

17/12

arroz + feijão
escondidinho de carne
cenoura assada
salada de repolho
e abobrinha
arroz doce com canela
suco polpa

quarta-feira

18/12

arroz + feijão
feijoada kids
couve refogada/ farofa
salada de alface e tomate
fruta laranja e suco polpa

quinta-feira

19/12

arroz + feijão
panqueca de carne ao sugo
batata doce assada
salada de acelga e cenoura
doce de banana caseiro
suco polpa

sexta-feira

20/12

arroz + feijão
file mignon suíno assado
polenta
salada de alface e tomate
fruta e suco polpa

DICA DA NUTRI

As férias estão se aproximando,
e a alimentação das crianças se alteram
nesse período: horários, tipos de
alimentos entre outros.

Por isso, é sempre bom o alerta de
ingerir bastante água e reduzir os
doces.