

Cardápio a partir de 01 ano Semana 2/4



	Segunda feira 04/11/2024	Terça feira 05/11/2024	Quarta feira 06/11/2024	Quinta feira 07/11/2024	Sexta feira 08/11/2024
Lanche da Manhã	Melancia cortadinha Maça cortadinha Salpicar aveia em flocos	Banana cortadinha Tangerina cortadinha Salpicar aveia em flocos	Pera cortadinha Laranja cortadinha Salpicar aveia em flocos	Manga cortadinha Melão cortadinho Salpicar aveia em flocos	Abacaxi cortadinha Goiaba cortadinha Salpicar aveia em flocos
Almoço	Arroz temperado Feijão com abóbora Frango ensopado com chuchu e quiabo	Arroz com cenoura Feijão com couve Carne moída ao molho de tomate nutritivo	Purê de batata Arroz com brócolis Feijão com vagem Bifum de frango com legumes	Arroz com couve flor Feijão temperado Carne ensopada com maxixe e cenoura	Abóbora e repolho no vapor Feijão temperado Risoto de frango com legumes
Lanche da Tarde	Laranja cortadinha Melão cortadinho Salpicar aveia em flocos	Biscoito de arroz Suco de melancia	Abacaxi cortadinho Maça cortadinha Salpicar aveia em flocos	Vitamina de banana com morango e aveia em flocos	Tangerina cortadinha Pera cortadinha Salpicar aveia em flocos
Jantar	Inhame cozido com nuggets de frango	Sopa de feijão	Macaxeira cozida com fritada de ovos e legumes	Cuscuz de milho com carne moída refogada	Coxinha de batata doce com frango + suco de acerola

*O cardápio está sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Cardápio 06 meses - 01 ano Semana 2/4



	Segunda feira 04/11/2024	Terça feira 05/11/2024	Quarta feira 06/11/2024	Quinta feira 07/11/2024	Sexta feira 08/11/2024
Lanche da Manhã	Melancia cortadinha Maçã cortadinha Salpicar aveia em flocos	Banana cortadinha Tangerina cortadinha Salpicar aveia em flocos	Pera cortadinha Laranja cortadinha Salpicar aveia em flocos	Manga cortadinha Melão cortadinho Salpicar aveia em flocos	Abacaxi cortadinha Goiaba cortadinha Salpicar aveia em flocos
Almoço	Arroz temperado Feijão com abóbora Frango ensopado com chuchu e quiabo	Arroz com cenoura Feijão com couve Carne moída ao molho de tomate nutritivo	Purê de batata Arroz com brócolis Feijão com vagem Bifum de frango com legumes	Arroz com couve flor Feijão temperado Carne ensopada com maxixe e cenoura	Abóbora e repolho no vapor Feijão temperado Risoto de frango com legumes
Lanche da Tarde	Laranja cortadinha Melão cortadinho Salpicar aveia em flocos	Melancia cortadinha Manga cortadinha	Abacaxi cortadinho Maçã cortadinha Salpicar aveia em flocos	Banana amassadinha com morango e aveia em flocos	Tangerina cortadinha Pera cortadinha Salpicar aveia em flocos
Jantar	Inhame cozido com nuggets de frango	Sopa de feijão	Macaxeira cozida com fritada de ovos e legumes	Macarronada a bolonhesa com legumes	Creme de batata doce com frango

*O cardápio está sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

RECEITAS DA SEMANA:

MOLHO DE TOMATE NUTRITIVO (PREPARAÇÕES EM GERAL)

Ingredientes:

- 6 tomates maduros picadinhos
- 1 unidade de cebola grande – picada
- 1 beterraba picada
- 4 dentes de alho amassados
- 1 unidade de pimentão verde picados em cubos pequenos
- 1 colher de sopa azeite

Modo de fazer:

- Bata os tomates e a beterraba no liquidificador com um pouco de água
- Na panela, refogue a cebola, o pimentão e o alho no azeite até dourar.
- Adicione o molho batido, dois copos de água e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Caso precise de mais água, pode adicionar.
- Quando estiver começando a encorpar, adicione na carne e termine de cozinhar.

NUGGETS DE FRANGO (SEGUNDA - JANTAR)

Ingredientes:

- 1 kg de peito de frango desfiado
- 01 cebola média
- 02 ovos
- Açafrão e temperos a gosto
- 02 dentes de alho
- Farinha de rosca e de trigo para empanar
- Azeite de oliva extravirgem (ou óleo de soja)

Preparo:

- ✓ Colocar tudo no liquidificador ou processador, menos o ovo.
- ✓ Quando tudo tiver misturado, coloque o ovo e deixe misturar mais um pouco até formar uma pasta.
- ✓ Transfira para um recipiente e adicione as ervas.

Para empanar:

- ✓ Com o auxílio de uma colher, modele os nuggets e passe nas farinhas
- ✓ Coloque em uma bandeja untada e regue com azeite.
- ✓ Leve ao forno pré-aquecido até ficarem dourados. Lembre-se de virar os lados. O tempo de forno é cerca de 40 minutos.

BIFUM COM FRANGO E LEGUMES (QUARTA - ALMOÇO)

Ingredientes:

- 500 gramas de frango em cubinhos ou desfiado cozido
- 1 unidade de berinjela com casca em cubos
- 1 unidade de cebola média picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 unidade de cenoura com casca em cubos
- 01 xícara de molho de tomate
- 250 gramas de bifum
- Azeite para refogar
- Ervas para temperar

Modo de fazer:

- Em uma panela funda, refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente a cenoura e a berinjela.
- Tampe a panela por cerca de 3 a 5 minutos.
- Acrescente molho de tomate e deixe por mais 3 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
- Adicione cerca de um copo médio de água e espere levantar fervura.
- Junte o bifum e misture com o molho que está na panela. Por último, acrescente o frango cozido
- Tampe a panela e cozinhe por cerca de 2 minutos. Sirva a seguir.

COXINHA DE BATATA DOCE COM FRANGO (SEXTA- JANTAR)

Ingredientes:

Massa:

- 02 xícaras de batata doce cozida e amassada
- 04 colheres de sopa de aveia em flocos

Recheio

- 01 de peito de frango cozido e desfiado
- 02 tomates sem pele e sem sementes picadas 01 cebola picada
- Ervas para temperar a gosto

Modo de fazer:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Em uma panela, refogue a cebola com o azeite. Junte o frango já cozido e desfiado e em seguida, acrescente o tomate. Tempere com coentro e deixe refogar por três minutos.
- Misture a batata amassada com a aveia em flocos
- Com esta massa, faça bolinhas na palma da mão. Abra cada bolinha para colocar o recheio. Feche a massa fazendo formato de coxinha.
- Distribua as cozinhas em uma assadeira. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.

