



BERÇÁRIO 2

Junho/ 2018

DIA/mês	Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
1	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>
2	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	<u>SABÁDO</u>
3	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>
4	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de mamão</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de forma com requeijão</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Manga</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de cenoura ralada e alface</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ carne moída com milho e ervilha/ macarrão integral ao sugo</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Kiwi</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de laranja</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de aveia com geleia</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de brócolis</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ frango assado com batatas</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Maça</p>

5	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de laranja com acerola</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bolo de fubá</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Melão</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de escarola</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ moela ensopada/ mandioquinha com salsa</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Mexerica</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de manga</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com requeijão</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de vagem e repolho</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ quibe assado/ creme de abobrinha</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Pêra</p>
6	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de melão</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com queijo branco</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Mamão</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de acelga</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ ervilha seca/ isca de frango grelhada/ purê de mandioca</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Maça</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de abacaxi com cenoura</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Rosquinha de leite</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Canja</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Manga</p>
7	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de maracujá com mamão</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Biscoito de polvilho</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Melancia</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de repolho com tomate</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ovos cozidos com tomate e cebola/ chuchu</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Pêra</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de acerola</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com margarina</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de escarola</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ carne de panela com batata doce</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Banana</p>
8	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de manga</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de aveia com margarina</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Maça</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de alface</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ strogonoff de carne/ mix de legumes</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Salada de frutas</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de abacate</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de forma com com patê de beterraba</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de beterraba ralada e agrião</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ frango cozido/ legumes na manteiga</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Abacaxi</p>

9	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	<u>SABÁDO</u>
10	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>
11	<p><u>BEBIDA:</u> Água de coco</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de queijo</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Pêra</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de alface e tomate</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ almôndega assada/ couve flor gratinada</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Mamão</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de maracujá com laranja</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de forma com creme de ricota</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de rúcula</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz com tomate/ feijão/ cação com legumes</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Laranja</p>
12	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de maçã com laranja</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com creme de ricota</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Mamão</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de repolho e beterraba ralada</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ escondidinho de frango desfiado</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Caqui</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de mamão</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bolo de maçã com aveia</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de acelga e tomate</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ bife de panela/ repolho refogado</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Melancia</p>
13	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de mamão</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de forma com magarina</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Melancia</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de escarola</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijoada de legumes com carne em cubos/ couve refogada</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Manga</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água de coco</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com queijo branco</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Água</p> <p><u>SALADA:</u> Salada de cenoura ralada e alface</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ omelete de queijo branco/ batata corada</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Melão</p>

14	BEBIDA: Suco de laranja REFEIÇÃO: Bolacha maisena SOBREMESA: Maça	BEBIDA: Água SALADA: Salada de repolho com tomate REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ isca de frango grelhada/ brócolis alho e óleo SOBREMESA: Abacaxi	BEBIDA: Suco de manga REFEIÇÃO: Pão de forma com requeijão	BEBIDA: Água REFEIÇÃO: Sopa de feijão, carne, macarrão, vagem, batata e acelga SOBREMESA: Abacate
15	BEBIDA: Suco de maracujá REFEIÇÃO: Bisnaguinha com requeijão SOBREMESA: Manga	BEBIDA: Água SALADA: Salada de alface e couve flor REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ panqueca de carne/ abobrinha refogada SOBREMESA: Banana	BEBIDA: Suco de melancia REFEIÇÃO: Bisnaguinha com margarina	BEBIDA: Água SALADA: Salada de pepino com tomate REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ fígado na manteiga/ purê de batata SOBREMESA: Salada de frutas
16	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	<u>SABÁDO</u>
17	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>
18	BEBIDA: Suco de mamão com banana REFEIÇÃO: Bisnaguinha com creme de queijo SOBREMESA: Manga	BEBIDA: Água SALADA: Salada de cenoura ralada e alface REFEIÇÃO: Arroz integral/ feijão/ lasanha de abobrinha com carne moída e queijo branco SOBREMESA: Carambola	BEBIDA: Suco de laranja REFEIÇÃO: Pão caseiro com requeijão	BEBIDA: Água SALADA: Salada de alface REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ molho de frango desfiado/ polenta cremosa SOBREMESA: Maça

19	<p>BEBIDA: Suco de laranja com beterraba</p> <p>REFEIÇÃO: Biscoito de polvilho</p> <p>SOBREMESA: Melão</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de escarola</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ isca de carne/ quibebe</p> <p>SOBREMESA: Banana</p>	<p>BEBIDA: Suco de manga</p> <p>REFEIÇÃO: Pão de queijo</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de vagem e repolho</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ cação ensopado com batatas</p> <p>SOBREMESA: Kiwi</p>
20	<p>BEBIDA: Suco de melão com limão</p> <p>REFEIÇÃO: Pão caseiro com manteiga</p> <p>SOBREMESA: Mamão</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de acelga</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz/ ervilha seca/ frango ensopado com batata doce</p> <p>SOBREMESA: Maça</p>	<p>BEBIDA: Suco de abacaxi com hortelã</p> <p>REFEIÇÃO: Broinha de fubá</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de couve com tomate</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ carne de panela/ macarrão na manteiga</p> <p>SOBREMESA: Manga</p>
21	<p>BEBIDA: Suco de acerola</p> <p>REFEIÇÃO: Bolo de milho</p> <p>SOBREMESA: Melancia</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de repolho com tomate</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ carne moída/ escarola refogada</p> <p>SOBREMESA: Pêra</p>	<p>BEBIDA: Suco de laranja com mamão</p> <p>REFEIÇÃO: Pão de forma com queijo branco</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de escarola</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ frango assado/ creme de milho</p> <p>SOBREMESA: Banana</p>
22	<p>BEBIDA: Suco de manga</p> <p>REFEIÇÃO: Pão de forma com requeijão</p> <p>SOBREMESA: Maça</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>SALADA: Salada de alface</p> <p>REFEIÇÃO: Arroz com frango/ feijão/ cenoura na manteiga</p> <p>SOBREMESA: Salada de frutas</p>	<p>BEBIDA: Suco de abacate</p> <p>REFEIÇÃO: Bisnaguinha com geleia</p>	<p>BEBIDA: Água</p> <p>REFEIÇÃO: Sopa de carne, arroz, batata, chuchu e agrião</p> <p>SOBREMESA: Mamão</p>

23	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	<u>SABÁDO</u>
24	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>
25	<u>BEBIDA:</u> Suco de melancia com hortelã <u>REFEIÇÃO:</u> Biscoito de maisena <u>SOBREMESA:</u> Pêra	<u>BEBIDA:</u> Água <u>SALADA:</u> Salada de alface com tomate <u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ rocambole de carne moída/ escarola refogada <u>SOBREMESA:</u> Mamão	<u>BEBIDA:</u> Suco de maracujá com laranja <u>REFEIÇÃO:</u> Pão de milho com manteiga	<u>BEBIDA:</u> Água <u>SALADA:</u> Salada de rúcula <u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ cação assado/ macarrão com legumes <u>SOBREMESA:</u> Laranja
26	<u>BEBIDA:</u> Suco de maçã com limão <u>REFEIÇÃO:</u> Pão de leite com creme de ricota <u>SOBREMESA:</u> Mamão	<u>BEBIDA:</u> Água <u>SALADA:</u> Salada de repolho com beterraba ralada <u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ isca de frango/ cuscuz de legumes <u>SOBREMESA:</u> Maça	<u>BEBIDA:</u> Suco de mamão <u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com queijo branco	<u>BEBIDA:</u> Água <u>SALADA:</u> Salada de acelga e tomate <u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ carne moída com ovos cozidos/ batata doce corada <u>SOBREMESA:</u> Melancia
27	<u>BEBIDA:</u> Suco de mamão <u>REFEIÇÃO:</u> Bisnaguinha com requeijão <u>SOBREMESA:</u> Melancia	<u>BEBIDA:</u> Água <u>SALADA:</u> Salada de escarola <u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ lagarto assado/ repolho refogado <u>SOBREMESA:</u> Manga	<u>BEBIDA:</u> Suco de caju (polpa) <u>REFEIÇÃO:</u> Pão sovado com creme de ricota	<u>BEBIDA:</u> Água <u>SALADA:</u> Salada de alface com cenoura ralada <u>REFEIÇÃO:</u> Arroz/ feijão/ fígado na manteiga/ purê de batata com cenoura <u>SOBREMESA:</u> Melão

28	BEBIDA: Suco de laranja REFEIÇÃO: Broinha de fubá SOBREMESA: Maça	BEBIDA: Água SALADA: Salada de repolho com tomate REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ omelete de forno com brócolis/ batata gratinada SOBREMESA: Abacaxi	BEBIDA: Suco de manga REFEIÇÃO: Biscoito de polvilho	BEBIDA: Água REFEIÇÃO: Sopa de ervilha seca, carne, batata e couve SOBREMESA: Abacate
29	BEBIDA: Suco de maracujá REFEIÇÃO: Pão caseiro com manteiga SOBREMESA: Manga	BEBIDA: Água SALADA: Salada de alface e couve flor REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ frango ensopado/ polenta cremosa SOBREMESA: Banana	BEBIDA: Suco de melancia REFEIÇÃO: Bisnaguinha com geleia e uva	BEBIDA: Água SALADA: Salada de pepino com tomate REFEIÇÃO: Arroz/ feijão/ almôndega ao sugo/ farofinha de cenoura SOBREMESA: Salada de frutas
30	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	<u>SABÁDO</u>

Observação: Verduras e legumes são preparados nas refeições!

***Legumes refogados:** Batata, cenoura, mandioquinha, beterraba, inhame, cará, batata doce, chuchu, abobrinha comum, abobrinha 40 dias, berinjela sem semente, vagem, alho-poró, cebola, quiabo, tomate, tomate cereja, couve flor etc (nabo e rabanete – não).

***Verduras refogadas:** Brócolis ninja, couve flor, repolho comum, repolho roxo, acelga, espinafre, escarola, alface de todos os tipos, almeirão, agrião etc.

GELATINA NATURAL (ÁGAR E SUCO DE FRUTA NATURAL)