

CARDÁPIO DE AGOSTO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

A BETERRABA É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA O BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO, VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, INCLUINDO O ÁCIDO FÓLICO, E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

02-SEGUNDA

Arroz
Feijão carioca

Massa com
frango ao
molho
vermelho

Saladas:
Alface
Tomate
Beterraba

03-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Batata rústica
assada

Almôndegas
de carne
assadas

Saladas:
Repolho
Cenoura
Couve
refogada

04-QUARTA

Arroz branco
Arroz colorido
com
beterraba
Feijão preto

Purê de
batata doce

Frango
assado

Saladas:
Couve flor
Beterraba
Chuchu

05-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Polenta
cremosa

Carne suína
de panela

Saladas:
Brócolis
Tomate
Repolho

06-SEXTA

Arroz
carreteiro
Feijão preto

Bolinho de
arroz

Frango
grelhado

Saladas:
Cenoura
Alface
Tomate

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373

CARDÁPIO DE AGOSTO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

A BETERRABA É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA O BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO, VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, INCLUINDO O ÁCIDO FÓLICO, E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

09-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Purê de
batata

Frango
assado

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura
cozida

10-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Aipim

Carne de
Panela

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho

11-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Polenta
cremosa

Frango ao
molho

Saladas:
Tomate
Brócolis
Chuchu

12-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Massa à
bolonhesa

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho

13-SEXTA

Arroz
Lentilha com
batata

Nuggets
caseiros de
frango

Saladas:
Alface
Pepino
Beterraba

SOBREMESA: FRUTAS



CARDÁPIO DE AGOSTO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

A BETERRABA É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA O BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO, VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, INCLUINDO O ÁCIDO FÓLICO, E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

16-SEGUNDA	17-TERÇA	18-QUARTA	19-QUINTA	20-SEXTA
Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Arroz colorido com cenoura Feijão preto	Arroz Feijão preto	Risoto de frango
Massa com frango ao molho vermelho	Batata rústica assada	Polenta cremosa	Panquecas coloridas de carne e frango	Feijão preto
Saladas: Alface Tomate Beterraba	Guisadinho de carne com legumes	Frango com molho		Purê de batata doce
	Saladas: Couve refogada Cenoura Repolho	Saladas: Couve flor Beterraba Chuchu	Saladas: Repolho Tomate Brócolis	Saladas: Pepino Tomate Alface

SOBREMESA: FRUTAS



CARDÁPIO DE AGOSTO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

A BETERRABA É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA O BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO, VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, INCLUINDO O ÁCIDO FÓLICO, E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

23-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Creme de
milho

Frango assado

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura
cozida

24-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Aipim

Carne de
Panela

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho

25-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Purê de
batata

Frango com
molho

Saladas:
Brócolis
Chuchu
Tomate

26-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Massa à
bolonhesa

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho

27-SEXTA

Arroz
Lentilha com
batata

Yakissoba de
frango

Saladas:
Alface
Pepino
Beterraba

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN^o 10373

CARDÁPIO DE AGOSTO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

A BETERRABA É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA O BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO, VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, INCLUINDO O ÁCIDO FÓLICO, E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

30-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Polenta cremosa

Frango ao molho vermelho

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura

31-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Massa ao alho e óleo

Rocambole de carne

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho roxo

01-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Batata soubé

Frango assado

Saladas:
Brócolis
Chuchu
Tomate

02-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Bolinho de arroz

Carne suína

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho

03-SEXTA

Arroz
Lentilha com cenoura

Batata palha

Strogonoff de carne

Saladas:
Alface
Pepino
Beterraba

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373