

**BERÇÁRIO 2
JANEIRO 2019**

DATA		LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
02/01/2019	QUA	Leite com café pingado, biscoito doce integral de maçã e banana	Arroz, feijão preto, iscas de patinho com temperos naturais, brócolis cozido picadinho	Suco de laranja com couve, biscoito salgado e maçã picada	Macarrão parafuso de vegetais com sassami de frango refogado, beterraba cozida
03/01/2019	QUI	Suco de melancia com manga, pão integral com doce de banana e banana	Arroz, purê de batata baroa, feijão cariquinho, sobrecoxa ensopada, couve flor cozida picadinha	logurte de abacaxi, mamão picado, granola	Macarrão penne integral com carne moída, abóbora cozida
04/01/2019	SEX	Suchá (chá de melissa batido com maçã), pão de abóbora com ricota	Arroz, feijão vermelho, tatu ensopado, repolho roxo refogado	Vitamina de banana com cacau, biscoito de polvilho	Arroz, polenta, sassami com molho de espinafre, cenoura cozida
07/01/2019	SEG	Suco integral de uva (tinto), biscoito salgado e mamão picado	Macarrão penne integral com carne moída ensopada com abobrinha e beterraba cozida	Vitamina de banana e maçã e biscoito de coco	Arroz integral, purê de aipim, iscas de patinho refogado, vagem amassada
08/01/2019	TER	logurte natural, banana cortada em rodela e granola	Arroz, feijão preto, sobrecoxa assada e brócolis cozido	Suco integral de uva(tinto), pão caseiro com queijo, melão picado	Macarrão parafuso integral com cubos de patinho ensopado com abóbora, chuchu cozido em pedaços pequenos
09/01/2019	QUA	Suco ou chá natural de abacaxi, pão caseiro com banana cozida amassada polvilhada com canela	Arroz com espinafre, purê de batata inglesa, carne moída com cenoura	logurte de abacaxi com farelo de aveia e banana picada	Macarrão penne, sassami ao molho, purê de abóbora
10/01/2019	QUI	Mingau de aveia e banana, cookie integral de coco	Arroz, escondidinho de batata doce com sassami desfiado, chuchu	Suco natural de laranja com couve e pão integral com doce de goiaba	Arroz integral com brócolis, iscas de patinho ensopada com batata inglesa
11/01/2019	SEX	Vitamina de banana com cacau, pão integral (fatia) com ricota	Arroz com lentilha, sobrecoxa ensopada desfiada, couve flor picadinha	Banana, maçã e mamão picados com aveia e canela	Arroz, purê de aipim, carne moída com chuchu, cenoura cozida
14/01/2019	SEG	Suchá (chá de hortelã batido com abacaxi), biscoito integral de gergelim e linhaça	Arroz com feijão vermelho, carne moída com vagem e beterraba cozida	logurte natural batido com manga, aveia	Macarrão penne com tatu ensopado com cenoura e batata doce
15/01/2019	TER	logurte de abacaxi com maçã picada e aveia	Arroz, purê de batata baroa, sobrecoxa ensopada, brócolis cozido picadinho	Suco natural de melancia, pão de hot dog integral com ricota e orégano	Arroz com espinafre, iscas de patinho ensopada com batata picada e salada de abobrinha
16/01/2019	QUA	Suco natural de laranja com beterraba, pão caseiro com doce de uva	Arroz integral com feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, cubos de patinho), farofa de couve com cenoura e aveia	Vitamina de banana com abacate e aveia	Espaguete integral com carne moída com molho de tomate, chuchu cozido
17/01/2019	QUI	Suco natural de melancia, pão integral (fatia) com manteiga	Arroz, com escondidinho de aipim com sassami desfiado e cenoura ralada, brócolis amassado	Bolo de cenoura simples, chá de hortelã gelado, melancia picada	Arroz integral com espinafre, iscas de patinho com molho de tomate
18/01/2019	SEX	logurte natural batido com banana e cacau, biscoito de polvilho	Arroz, lentilha, sobrecoxa assada, abóbora cozida	Suco integral de uva (tinto), pão integral com patê de cenoura e ricota	Arroz, purê de batata inglesa, carne moída com vagem e cenoura
21/01/2019	SEG	Café com leite, rosquinha integral de aveia e mel, mamão picado com aveia	Arroz, polenta, almôndega caseira com aveia, espinafre refogado	Suchá (chá de camomila batido com abacaxi), bolo de laranja com casca	Arroz integral com ervilha, sobrecoxa ensopada, beterraba cozida
22/01/2019	TER	logurte de abacaxi, pão de abóbora com patê de ricota com beterraba	Arroz com feijão vermelho, omelete com couve, couve-flor picadinha	Vitamina de banana com mamão e biscoito de polvilho	Macarrão parafuso integral, sassami ensopado, chuchu
23/01/2019	QUA	Suco natural de laranja com couve e pão caseiro com doce de goiaba	Arroz, feijão vermelho, frango assado, abóbora assada em rodela	Banana e mamão picados com granola	Arroz com brócolis, iscas de patinho com molho de tomate
24/01/2019	QUI	Mingau de banana e maçã	Arroz integral, feijão preto, sobrecoxa assada, repolho roxo refogado	Suco de uva (rosê), pão caseiro com patê de ricota, manjericão, cebolinha e salsinha	Macarrão espaguete, purê de abóbora, carne moída e couve flor

25/01/2019	SEX	Suco natural de melancia, pão integral (hot dog) com queijo muçarela	Arroz, escondidinho de aipim com frango desfiado, brócolis picadinho	Iogurte natural com banana e canela	Arroz, purê de batata doce, iscas de patinho desfiado com molho de tomate beterraba cozida
28/01/2019	SEG	Chá de funcho, Biscoito integral de gergelim e linhaça	Arroz, estrogonofe (com iogurte natural) de iscas de patinho, beterraba cozida	Vitamina de mamão e manga com aveia	Parafuso, sobrecoxa ensopada, couve flor
29/01/2019	TER	Vitamina de banana com cacau, pão caseiro com doce de goiaba	Arroz, purê de aipim, carne moída com cenoura	Banana, mamão e maçã picados com granola	Arroz, lentilha, omelete com espinafre, salada de repolho roxo
30/01/2019	QUA	Suchá (chá de camomila batido com abacaxi) e pão integral de hot dog com ricota	Arroz integral com feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, couve, cubos de patinho em cubos)	Festinha: Bolo integral de banana com aveia (usar açúcar mascavo), suco de melancia	Macarrão espaguete, salsami com molho de tomate, cenoura cozida
31/01/2019	QUI	Festinha: Suco natural de maçã, bolo de chocolate (com aveia)	Macarrão parafuso integral com molho natural de tomate, mini hambúrguer assado de patinho com espinafre	Suco de laranja com mamão (natural), sanduíche de pão caseiro com queijo muçarela, tomate e orégano	Arroz, feijão, peixe (cação) ensopado, abóbora cozida