


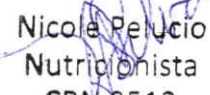
Tabela de substituições possíveis no cardápio
REFEIÇÕES – AFFECTIO MATER

ITEM	SUBSTITUIÇÕES
Arroz	Arroz integral / Macarrão de todos os tipos / Aveia / Fubá
Feijão	Feijão preto / lentilha / ervilha / grão de bico / soja em grão / feijão branco
Carne branca (frango e peixe)	Frango (peito , coxa , sobrecoxa) / Peixe (atum, posta de cação / filé de pescada / filé de merluza / filé de polaka/ filé de tilápia – sem pele e espinhas)
Carne vermelha	Carnes vermelhas em suas variações (moída , desfiada , bifés, cubos) Sempre sem gordura
Tubérculos	Batata / mandioquinha / mandioca cará / inhame/ batata doce
Legumes	Cenoura / chuchu / abobrinha / abóbora / vagem / beterraba / brócolis / couve flor entre outros
Folhas	Agrião / alface / almeirão / repolho / escarola / rúcula / espinafre / couve / acelga entre outros
Frutas	Frutas da época
Doces	Gelatina / pudim / doces caseiros / sorvete de preferência a base de frutas

Nicole Pelucio
Nutricionista
CRN 9512

Cardápio Mensal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço	Salada variada Arroz, Feijão Omeletinho Espinafre refogado	Salada variada Arroz, Feijão Picadinho de frango Quiabo refogado	Salada variada Arroz, Feijão Isclas de fígado Purê de batatas	Salada variada Carne desfiada Macarrão parafuso ao molho de tomate	Salada variada Arroz, Feijão Isclas de frango empanado Creme de couve flor
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
Jantar	Salada variada Arroz, Feijão Omeletinho Espinafre refogado	Salada variada Arroz, Feijão Picadinho de frango Quiabo refogado	Salada variada Arroz, Feijão Isclas de fígado Purê de batatas	Salada variada Carne desfiada Macarrão parafuso ao molho de tomate	Salada variada Arroz, Feijão Isclas de frango empanado Creme de couve flor
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época


Nicole Pelucio
Nutricionista
CRN 9512




Escola Affectio Mater

Berçário e Educação Infantil

Cardápio Mensal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço	Salada variada Arroz, Feijão Ovos cozidos Seletinha de legumes	Salada variada Arroz, Feijão Bife de panela Polenta com agrião	Salada variada Arroz, Feijão Fricassê de frango Brócolis ao vapor	Salada variada Almôndegas Macarrão penne ao molho de tomate	Salada variada Arroz, Feijão Peixinho ensopado Acelga refogada
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
Jantar	Salada variada Arroz, Feijão Ovos cozidos Seletinha de legumes	Salada variada Arroz, Feijão Bife de panela Polenta com agrião	Salada variada Arroz, Feijão Fricassê de frango Brócolis ao vapor	Salada variada Almôndegas Macarrão penne ao molho de tomate	Salada variada Arroz, Feijão Peixinho ensopado Acelga refogada
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época



Nicole Pelucio
Nutricionista
CRN 9512



Escola Affectio Mater

Berçário e Educação Infantil

Cardápio Mensal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço	Salada variada Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Chuchu na salsa	Salada variada Arroz Strogonoff de frango Batata corada	Salada variada Arroz, Feijão Carne moída refogada Purê de abóbora	Salada variada Sobrecoxa Assada Macarrão espaguete ao molho de tomate	Salada variada Arroz, Feijão Preto Ragú suíno Farofinha de cenoura
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
Jantar	Salada variada Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Chuchu na salsa	Salada variada Arroz Strogonoff de frango Batata corada	Salada variada Arroz, Feijão Carne moída refogada Purê de abóbora	Salada variada Sobrecoxa Assada Macarrão espaguete ao molho de tomate	Salada variada Arroz, Feijão Preto Ragú suíno Farofinha de cenoura
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época


Nicole Pelúcio
Nutricionista
CRN 9512

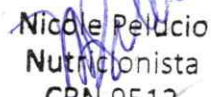


Escola Affectio Mater

Berçário e Educação Infantil

Cardápio Mensal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço	Salada variada Arroz, Feijão Ovo cremoso Abobrinha refogada	Salada variada Arroz, Feijão Picadinho bovino Couve refogada	Salada variada Arroz, Feijão Filezinho de frango Creme de milho	Salada variada Macarrão parafuso à bolonhesa	Salada variada Arroz, Feijão Escondidinho de atum Escarola refogada
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
Jantar	Salada variada Arroz, Feijão Ovo cremoso Abobrinha refogada	Salada variada Arroz, Feijão Picadinho bovino Couve refogada	Salada variada Arroz, Feijão Filezinho de frango Creme de milho	Salada variada Macarrão parafuso à bolonhesa	Salada variada Arroz, Feijão Escondidinho de atum Escarola refogada
Sobremesa	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época


Nicole Pelucio
Nutricionista
CRN 9512