



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 1
Berçário

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Mingau de Mucilagem de Arroz	Mingau de aveia	Mingau de amido de milho	Mingau de Cremogema	Mingau de Amido de Milho
COLAÇÃO (9h)	Suco de Laranja lima	Papa de fruta (maçã)	Papa de Fruta (banana)	Papa de Fruta (caqui)	Suco de Laranja lima
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto batido/ caldo Gema de ovo cozida Purê de Cenoura Abobrinha Cozida Amassada	Arroz (papa) / Feijão Preto batido / caldo Filé de Frango Desfiado Polenta cremosa Couve refogada e picadinha	Arroz (papa) / Feijão Preto batido/ caldo Patinho ao molho desfiado Purê de Batata Chuchu cozido amassado	Arroz (papa) / Feijão Preto batido / caldo Coxa Assada e Desfiada Espinafre refogado Amassado Purê de Abóbora	Arroz (papa) / Feijão Preto batido/ caldo Músculo Cozido Picado Beterraba amassada Creme de Inhame
LANCHE (13h)	Mingau de aveia	Mingau de Mucilagem de Arroz	Mingau de Cremogema	Mingau de aveia com banana	Papa de frutas
JANTAR (16h)	Sopa de Hortaliças (Batata, Abóbora e Espinafre) com Músculo	Creme de Inhame com cenoura e músculo desfiado	Canja de Galinha com Hortaliças (Batata e Cenoura)	Sopa de Macarrão Parafuso com Músculo e Hortaliças (Brócolis e Cenoura)	Sopa de Feijão com Macarrão Padre Nosso, Hortaliça (Chuchu) e Frango desfiado

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 2
Berçário

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Mingau de Aveia	Mingau de Amido de milho	Mingau de Mucilagem de Arroz	Mingau de Cremogema	Mingau de Mucilagem de Arroz
COLAÇÃO (9h)	Papa de Fruta (caqui)	Papa de Fruta (banana)	Suco de Laranja lima	Papa de fruta(maçã)	Suco de laranja Lima
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido / caldo) Gema de Ovo amassada Purê de beterraba Tomate cozidinho (sem pele/ sem semente)	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/ caldo) Coxa desfiada Creme de Aipim Purê de Abóbora	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Músculo Desfiado Polenta Cremosa Espinafre refogado amassado	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Filé de Peito de Frango Desfiado Purê de cenoura L. repolho amassado	Macarrão Espaguete / Feijão Preto (batido/ caldo) Músculo Desfiado Abobrinha cozida Amassada Purê de Abóbora
LANCHE (13h)	Mingau de Mucilagem de Arroz	Mingau de Cremogema	Papa de Frutas	Mingau de Amido de Milho	Mingau de Aveia com banana
JANTAR (16h)	Sopa de Hortaliças (Batata Doce, Abóbora e Espinafre) com Peito de Frango Desfiado	Sopa de Feijão com Macarrão Espaguete com Músculo e Hortaliças (Chuchu e Cenoura)	Sopa de Fubá com Hortaliças (Couve e Abobrinha) e Coxa Desfiada	Sopa de Hortaliças (Abóbora, Batata Inglesa e Couve-flor) com Patinho Desfiado	Canja de Galinha com Hortaliças (Chuchu e Cenoura) e Peito de Frango Desfiado

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 3

Berçário

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Mingau de Cremogema	Mingau de aveia com Banana	Mingau de amido de Milho	Mingau de Mucilon de Arroz	Mingau de Aveia
COLAÇÃO (9h)	Papa de Fruta (maçã)	Suco de Laranja Lima	Papa de fruta (banana)	Papa de fruta (Caqui)	Suco de Laranja Lima
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido / caldo) Coxa/ sobrecoxa ao molho desfiada Purê de Batata Abobrinha cozida amassada	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/ caldo) Patinho ao molho desfiado Purê de cenoura Chuchu cozido amassado	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Filé de Peito de Frango Cozido Desfiado Hortaliças Ensopadas Amassadas (Batata Inglesa, Repolho e Cenoura)	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/ caldo) Músculo Ensopado desfiado com Batata Inglesa (amassada) Brócolis cozido amassado	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/ caldo) Coxa e Sobrecoxa ao Molho Desfiada Canjiquinha Beterraba cozida amassada
LANCHE (13h)	Mingau de Mucilagem de Arroz	Mingau de Amido de Milho	Mingau de cremogema	Papa de frutas	Mingau de aveia com banana
JANTAR (16h)	Sopa de Hortaliças (Batata Doce, Chuchu e Cenoura) com Peito de Frango Desfiado	Sopa de Macarrão Parafuso com Músculo e Hortaliças (Brócolis e Cenoura)	Sopa de Hortaliças (Batata e Abóbora) com Músculo Desfiado	Arroz (papa) / Feijão Preto Patinho Ensopado com Hortaliças (Chuchu e Abóbora)	Sopa Creme de Hortaliças (Aipim com Cenoura) e Coxa Desfiada

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 4

Berçário

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Mingau de Mucilagem de Arroz	Mingau de Cremogema	Mingau de Aveia	Mingau de Amido de Milho	Mingau de Mucilagem de Arroz
COLAÇÃO (9h)	Papa de Frutas (banana)	Papa de frutas (Maçã)	Suco de Laranja Lima	Papa de Frutas (caqui)	Suco de Laranja Lima
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) gema de ovo amassada Hortaliças Ensopadas e amassadas (Batata Inglesa, Repolho e Cenoura)	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Músculo Ensopado e desfiado Canjiquinha Brócolis cozido amassado	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Coxa Desfiada Purê de beterraba Abobrinha cozida amassada	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Músculo ensopado desfiado Creme de Inhame Purê de cenoura	Arroz (papa) / Feijão Preto (batido/caldo) Filé de Frango Desfiado com Tomate Purê de Batata Doce Abóbora cozida amassada
LANCHE (13h)	Mingau de Cremogema	Papa de frutas	Mingau de Amido de milho	Mingau de Cremogema	Mingau de Aveia com banana
JANTAR (16h)	Sopa de Arroz com Músculo Desfiado e Hortaliças (Vagem e Couve-flor)	Sopa de Hortaliças (Abóbora, Vagem e Cenoura) com Coxa Desfiado	Sopa de Macarrão Parafuso com Patinho e Hortaliças (Chuchu, Brócolis e Cenoura)	Sopa de Hortaliças (Abóbora, Batata Inglesa e Espinafre) com Peito de Frango Desfiado	Sopa de Fubá com Hortaliças (Chuchu e Abobrinha) e Patinho Desfiado

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.