



**Pueri Nutri**

Consultoria e Assessoria em Nutrição



**Mamãe Prática**

Por Fabi Fontainha e Mari Branco

Sugestão de cardápio para crianças de 2 a 3 anos de idade:

Horário	Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:00	<b>Café da Manhã</b>	Composto lácteo batido com abacate	Suco de melancia (natural)	Composto lácteo	Suco de abacaxi (natural)	Vitamina de composto lácteo com frutas diversas
		Pão de leite com margarina light	Torrada tradicional com polenguinho light	Biscoito de leite  Ameixa vermelha	Pão de forma integral com requeijão	Biscoito de aveia e mel
<b>Água</b>						
10:00	<b>Lanche da Manhã</b>	Maçã	Banana	Pera	Cenoura baby	Morango
<b>Água</b>						
12:00	<b>Almoço</b>	Salada de mandioca com hortelã salpicada e alface roxa	Salada de chicória	Salada de chuchu e mostarda	Salada de catalonha	Salada de almeirão
		Arroz branco e feijão preto cozido	Arroz "colorido" (com cenoura ralada)	Arroz integral e feijão carioca cozido	Arroz "primavera" (com legumes variados e picados em cubos pequenos)	Arroz branco e feijão fradinho cozido
		Tiras de frango grelhado	Bife grelhado	Almôndega de pescadinha	Carne louca	Nuggets caseiro de frango com abobrinha
		Brócolis ao creme	Batata assada cortada em meia lua com alecrim	Purê de cará com cebolinha	Chips de mandioquinha assada cortada em rodelas (finas) com queijo branco e orégano	Farofa rica (reaproveitamento integral das hortaliças)
<b>Água</b>						
15:00	<b>Lanche da Tarde</b>	Chá de frutas diversas com camomila	Suco de kiwi e melão com água de coco	Smoothie de iogurte natural com maracujá e manga	Iogurte sabor salada de frutas	Suco de laranja (natural)
		Biscoito "cream cracker" com	Pão Frances com queijo cottage	Biscoito de cacau e	Bolo nutritivo de maçã	Pão Frances integral com queijo mussarela e peito

		creme de ricota		cereais		de peru light
<b>Água</b>						
<b>18:00</b>	<b>Jantar</b>	Salada de agrião  Macarrão integral ao molho bolonhesa (molho de tomate natural com carne moída)	Salada de tomate  Sopa de feijão com frango e legumes e pão (para acompanhamento)	Salada de alface lisa  Arroz "jardineira" ao forno (com legumes)  Ovos mexidos cremosos	Salada de beterraba  Risotinho de frango com ervilha fresca	Salada de repolho branco  Pizza integral com atum (fresco ou conservado em água), queijo ricota, tomate baby e orégano
<b>Água</b>						
<b>21:00</b>	<b>Ceia</b>	Composto lácteo	Composto lácteo	Composto lácteo	Composto lácteo	Composto lácteo

Sugestão de cardápio para crianças de 4 a 6 anos de idade:

Horário	Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>7:00</b>	<b>Café da Manhã</b>	Leite integral batido com chocolate em pó (50% cacau) e abacate  Pão de leite com margarina light	Suco de melancia (natural)  Torrada tradicional com polenguinho light	Leite integral com açúcar mascavo  Biscoito de leite  Ameixa vermelha	Suco de abacaxi (natural)  Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de leite integral com frutas diversas  Biscoito de aveia e mel
<b>Água</b>						
<b>10:00</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	Maçã	Banana	Pera	Cenoura baby	Morango
<b>Água</b>						
<b>12:00</b>	<b>Almoço</b>	Salada de mandioca com hortelã salpicada e alface roxa  Arroz branco e feijão preto cozido	Salada de chicória  Arroz "colorido" (com cenoura ralada)  Bife grelhado	Salada de chuchu e mostarda  Arroz integral e feijão carioca cozido  Almôndega de	Salada de catalonha  Arroz "primavera" (com legumes variados e picados em cubos pequenos)	Salada de almeirão  Arroz branco e feijão fradinho cozido  Nuggets caseiro de frango com abobrinha

		Tiras de frango grelhado	Batata assada cortada em meia lua com alecrim	pescadinha	Carne louca	Farofa rica (reaproveitamento integral das hortaliças)
		Brócolis ao creme	Mamão	Purê de cará com cebolinha	Chips de mandioquinha assada cortada em rodelas (finas) com queijo branco e orégano	Melão
		Uva rubi		Salada de frutas crocante (com granola triturada)	Caqui	
<b>Água</b>						
<b>15:00</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	Chá de frutas diversas com camomila	Suco de kiwi e melão com água de coco	Smoothie de iogurte natural com maracujá e manga	logurte sabor salada de frutas	Suco de laranja (natural)
		Biscoito "cream cracker" com creme de ricota	Pão Frances com queijo cottage	Biscoito de cacau e cereais	Bolo nutritivo de maçã	Pão Frances integral com queijo mussarela e peito de peru light
<b>Água</b>						
<b>18:00</b>	<b>Jantar</b>	Salada de chuchu e agrião	Salada de tomate e couve	Salada de pepino e alface lisa	Salada de beterraba e espinafre	Salada de repolho branco e rabanete
		Macarrão integral ao molho bolonhesa (molho de tomate natural com carne moída)	Sopa de feijão com frango e legumes e pão (para acompanhamento)	Arroz "jardineira" ao forno (com legumes)	Risotinho de frango com ervilha fresca	Pizza integral com atum (fresco ou conservado em água), queijo ricota, tomate baby e orégano
				Ovos mexidos cremosos		
<b>Água</b>						
<b>21:00</b>	<b>Ceia</b>	logurte sabor frutas vermelhas	Leite integral	Suco de maracujá	Leite integral com chocolate em pó (50% cacau)	Leite integral com açúcar mascavo
		Biscoito maisena	Rosquinha de coco	"Lanchinho" de biscoito "água e sal" com creme de ricota	Mini cookie integral	Biscoito integral salgado

**Flávia Montanari**

**CRN-3: 25.792**

Nutricionista Materno Infantil

Responsável Técnica e Diretora Administrativa da Pueri Nutri - Consultoria e Assessoria em Nutrição

[www.puerinutri.com.br](http://www.puerinutri.com.br)