

**CARDÁPIO 03/10 À 07/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com requeijão  Suco de laranja | Banana em rodelas com granola + iogurte | Pão integral com creme de ricota  Suco de maracujá | Mamão, banana e maçã picadas com farinha de aveia  Chá de camomila | Torrada de pão francês com azeite de oliva orégano  Suco verde (laranja e couve) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Banana em rodelas com granola + iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Mamão, banana e maçã picadas com farinha de aveia  Chá de camomila | Torrada de pão caseiro com azeite de oliva orégano  Suco verde (laranja e couve) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Papa de banana e abacate | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz integral/ Feijão  Parafuso sem glúten alho e óleo (azeite de oliva)  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi | Coxa e sobrecoxa assada com batatas  Arroz/ Feijão  Creme de milho  Alface/ Tomate com linhaça marrom  Suco de limão | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Arroz/ Feijão  Batata doce cozida  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de laranja | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Farofa de farinha de aveia  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Peixe assado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Batata cozida com tempero verde  Repolho/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz integral/ Feijão  Parafuso de sêmola alho e óleo (azeite de oliva)  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi | Coxa e sobrecoxa assada com batatas  Arroz/ Feijão  Alface/ Tomate com linhaça marrom  Suco de limão | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Arroz/ Feijão  Batata doce cozida  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de laranja | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Peixe assado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Batata cozida com tempero verde  Repolho/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne + beterraba e cenoura amassadas | Sopa de frango com aipim e legumes | Purê de batata doce e cenoura + caldo de feijão | Canja | Papa de batata inglesa, batata salsa, abobrinha + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão pulmann com manteiga ghee e queijo  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Pão caseiro com requeijão  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época |
| **Bebês** | Banana e mamão amassados | Melão raspadinho | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **JANTAR** | Polenta + frango ensopadinho com abobrinha ralada | Arroz + carne moída com cenoura e chuchu | Espaguete ao molho sugo | Torta pizza de massa integral:  Recheio: queijo, milho, tomate e orégano | Risoto (arroz com frango desfiado + pedacinhos de abóbora) |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango ensopadinho com abobrinha ralada | Arroz + carne moída com cenoura e chuchu | Espaguete de sêmola ao molho sugo | Purê de batata e cenoura + molho de carne | Risoto (arroz com frango desfiado + pedacinhos de abóbora) |
| **Bebês** | Polenta + molho de branco + abobrinha amassada | Arroz papa + molho de carne + cenoura e chuchu amassados | Aletria ao molho sugo | Purê de batata e cenoura + molho de carne | Arroz papa + molho de frango + abóbora amassada |

**OBSERVAÇÕES DO CARDÁPIO:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) O arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral. 3) As sopas para os bebês serão amassadas. 4) No dia que não houver oferta de bebida será servido água.5) Para o berçário não haverá adição de nenhum tipo de açúcar nos sucos e chás. 6) Para os maiores, os sucos e os chás, quando houver necessidade, serão adoçados com açúcar mascavo em quantidade moderada. 7) Durante o inverno as bebidas serão servidas a temperatura ambiente ou levemente mornas. 8) As preparações serão temperadas com temperos naturais e sal marinho. 9) No dia que tiver fruta no lanche será servido de 2 a 3 opções. 10) Berçário: maçã argentina, banana branca, pera argentina. 11) As papas serão amassadas com o garfo. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter. CRN10 – 2127.**



**CARDÁPIO 10/10 À 14/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Chá de frutas vermelhas  Fruta: banana | Iogurte com granola  Fruta: maçã em tirinhas | **FERIADO** | Pão pulmann com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Bolo integral de laranja  Chá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Chá de frutas vermelhas  Fruta: banana | Iogurte sem lactose com granola  Fruta: maçã em tirinhas | **FERIADO** | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã | Biscoito sem ovo e lactose  Chá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e manga amassadas | **FERIADO** | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com batata salsa  Arroz/ Feijão  Espaguete com tempero verde  Repolho/ Cenoura em rodelas com gergelim  Suco de laranja com couve | Frango com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Pepino japonês/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã | **FERIADO** | Peixe empanado  Arroz integral/ Feijão  Batata gratinada com manteiga ghee e orégano  Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada  Suco de maracujá | Iscas de carne aceboladas  Arroz/ Feijão  Bolinho de arroz assado  Beterraba cozida/ Pepino  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com batata salsa  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola com tempero verde  Repolho/ Cenoura em rodelas com gergelim  Suco de laranja com couve | Frango com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Pepino japonês/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã | **FERIADO** | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Batata cozida  Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada  Suco de maracujá | Iscas de carne aceboladas  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino  Suco de laranja |
| **Bebês** | Papa de batata salsa e cenoura + molho de carne | Creme de abóbora e brócolis + caldo de feijão | **FERIADO** | Batata, chuchu e cenoura amassados + caldo de feijão | Sopa de carne com aletria e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão integral com requeijão  Suco de maracujá | **FERIADO** | Biscoito integral salgado com creme de ricota  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão integral com requeijão  Suco de maracujá | **FERIADO** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa de banana | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) | **FERIADO** | Pera raspadinha | Papa de manga |
| **JANTAR** | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes + torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano | Parafuso sem glúten à bolonhesa | **FERIADO** | Polenta + molho de carne moída com abobrinha picadinha | Torta salgada integral de frango e legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com legumes | Parafuso de sêmola à bolonhesa | **FERIADO** | Polenta + molho de carne moída com abobrinha picadinha | Purê mix (batata, abóbora e cenoura) com molho de carne |
| **Bebês** | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Aletria + molho de carne + abóbora e chuchu amassados | **FERIADO** | Polenta + molho de carne + abobrinha amassada | Purê mix (batata, abóbora e cenoura) com molho de carne |

**OBSERVAÇÕES DO CARDÁPIO:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) O arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral. 3) As sopas para os bebês serão amassadas. 4) No dia que não houver oferta de bebida será servido água.5) Para o berçário não haverá adição de nenhum tipo de açúcar nos sucos e chás. 6) Para os maiores, os sucos e os chás, quando houver necessidade, serão adoçados com açúcar mascavo em quantidade moderada. 7) Durante o inverno as bebidas serão servidas a temperatura ambiente ou levemente mornas. 8) As preparações serão temperadas com temperos naturais e sal marinho. 9) No dia que tiver fruta no lanche será servido de 2 a 3 opções. 10) Berçário: maçã argentina, banana branca, pera argentina. 11) As papas serão amassadas com o garfo. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter. CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO 17/10 À 21/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim com creme de ricota  Suco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveia  Chá de erva-doce | Pão integral com requeijão  Suco de maracujá | Rosquinha de polvilho  Fruta: mamão  Chá de hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco integral de uva sem adição de açúcar |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveia  Chá de erva-doce | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Biscoito sem ovo e lactose  Fruta: mamão  Chá de hortelã | Pão caseiro com margarina Becel  Suco integral de uva sem adição de açúcar |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada | Pera raspadinha | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **ALMOÇO** | Cubos de carne ensopada com cenoura e vagem  Arroz integral/ Feijão  Cubinhos de aipim cozido  Repolho refogado/ Cenoura ralada  Suco de limão | Frango ao molho vermelho  Arroz/ Feijão  Polenta  Alface/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Pepino/ Tomate  Suco de laranja | Peixe assado com batatas  Arroz/ Feijão  Brócolis e couve-flor refogados  Vinagrete (tomate, cebola, pimentão)  Suco de maracujá | Coxa e sobrecoxa assada  Arroz integral/ Feijão  Espaguete integral ao molho sugo  Vagem com cenoura em rodelas  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Cubos de carne ensopada com cenoura e vagem  Arroz integral/ Feijão  Cubinhos de aipim cozido  Repolho refogado/ Cenoura ralada  Suco de limão | Frango ao molho vermelho  Arroz/ Feijão  Polenta  Alface/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Pepino/ Tomate  Suco de laranja | Peixe assado com batatas  Arroz/ Feijão  Brócolis e couve-flor refogados  Vinagrete (tomate, cebola, pimentão)  Suco de maracujá | Coxa e sobrecoxa assada  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho sugo  Vagem com cenoura em rodelas  Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | Aipim , cenoura e vagem amassados + molho de carne | Polenta + molho de frango + beterraba amassada | Arroz papa + caldo de feijão + abobrinha, beterraba e cenoura amassados | Sopa de carne com aletria e legumes | Aletria ao molho sugo + vagem e cenoura amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Bolo de cenoura  Chá de melissa | Salada de frutas com granola + iogurte | Torrada de pão francês com manteiga ghee e orégano  Suco de laranja | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de melissa | Salada de frutas com granola + iogurte sem lactose | Torrada de pão caseiro com margarina Becel e orégano  Suco de laranja | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | Banana e mamão amassados | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Risoto (arroz com frango desfiado, milho e cenoura) | Espaguete à bolonhesa | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta ao molho sugo | Escondidinho de carne (Purê de aipim com carne moída ensopada, tomate e gergelim) |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto (arroz com frango desfiado, milho e cenoura) | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Polenta ao molho sugo | Escondidinho de carne (Purê de aipim com carne moída ensopada, tomate e gergelim) |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de frango + cenoura amassada | Aletria + molho de carne + abobrinha e abóbora amassadas | Sopa de frango com legumes | Polenta ao molho sugo | Purê de aipim+ molho de carne + chuchu e abóbora amassados |

**OBSERVAÇÕES DO CARDÁPIO:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) O arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral. 3) As sopas para os bebês serão amassadas. 4) No dia que não houver oferta de bebida será servido água.5) Para o berçário não haverá adição de nenhum tipo de açúcar nos sucos e chás. 6) Para os maiores, os sucos e os chás, quando houver necessidade, serão adoçados com açúcar mascavo em quantidade moderada. 7) Durante o inverno as bebidas serão servidas a temperatura ambiente ou levemente mornas. 8) As preparações serão temperadas com temperos naturais e sal marinho. 9) No dia que tiver fruta no lanche será servido de 2 a 3 opções. 10) Berçário: maçã argentina, banana branca, pera argentina. 11) As papas serão amassadas com o garfo. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter. CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO 24/10 À 28/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com requeijão  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Banana e maçã com granola + iogurte | Pão de leite com creme de ricota  Suco de abacaxi | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Pão integral com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Banana e maçã com granola + iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com abóbora e abobrinha  Arroz/ Feijão  Parafuso sem glúten soutê  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Polenta com queijo ralado  Couve-flor/ Tomate  Suco de limão | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Purê de aipim com tempero verde  Pepino japonês/ Cenoura cozida  Suco de maracujá | Peixe empanado  Arroz integral/ Feijão  Legumes assados com azeite de oliva e orégano (tomate, cebola e pimentões coloridos)  Repolho  Suco de limão e laranja | Estrogonofe magro de frango  Arroz/ Feijão  Batata palha  Tomate/ Pepino  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com abóbora e abobrinha  Arroz/ Feijão  Parafuso de sêmola soutê  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Couve-flor/ Tomate  Suco de limão | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Purê de aipim (sem leite) com tempero verde  Pepino japonês/ Cenoura cozida  Suco de maracujá | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Legumes assados com azeite de oliva e orégano (tomate, cebola e pimentões coloridos)  Repolho  Suco de limão e laranja | Frango refogado  Arroz/ Feijão  Batata palha  Tomate/ Pepino  Suco de laranja |
| **Bebês** | Papa de abóbora, beterraba e abobrinha + molho de carne | Polenta + caldo de feijão + couve-flor amassada | Papa de aipim, cenoura e repolho + molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e chuchu amassados |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão pulmann com requeijão  Suco de laranja | Frutas da época | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de laranja | Frutas da época | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de mamão | Papa de manga |
| **JANTAR** | Polenta + frango ensopadinho com chuchu ralado | Sopa de carne com aletria e legumes | Torta pizza de massa integral:  Recheio: queijo, frango desfiado, milho e orégano | Carreteiro (arroz com iscas de carne e abóbora) | Parafuso sem glúten ao molho sugo com brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango ensopadinho com chuchu ralado | Sopa de carne com legumes | Canja | Carreteiro (arroz com iscas de carne e abóbora) | Parafuso de sêmola ao molho sugo com brócolis |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango + chuchu e cenoura amassados | Sopa de carne com aletria e legumes | Canja | Arroz papa + molho de carne + abóbora amassada | Aletria ao molho sugo + brócolis |

**OBSERVAÇÕES DO CARDÁPIO:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) O arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral. 3) As sopas para os bebês serão amassadas. 4) No dia que não houver oferta de bebida será servido água.5) Para o berçário não haverá adição de nenhum tipo de açúcar nos sucos e chás. 6) Para os maiores, os sucos e os chás, quando houver necessidade, serão adoçados com açúcar mascavo em quantidade moderada. 7) Durante o inverno as bebidas serão servidas a temperatura ambiente ou levemente mornas. 8) As preparações serão temperadas com temperos naturais e sal marinho. 9) No dia que tiver fruta no lanche será servido de 2 a 3 opções. 10) Berçário: maçã argentina, banana branca, pera argentina. 11) As papas serão amassadas com o garfo. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter. CRN10 – 2127.**

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão, nêspera e tangerina. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.