****

**CARDÁPIO 23/01 A 27/01**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim com requeijão  Suco de abacaxi | Banana, mamão e maçã picados com farinha de aveia | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco verde (laranja e couve) | Iogurte com granola + banana | Pão integral com mel  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi | Banana, mamão e maçã picados com farinha de aveia | Pão caseiro com margarina Becel  Suco verde (laranja e couve) | Iogurte sem lactose com granola + banana | Pão caseiro com mel  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com legumes  Arroz/ Feijão  Farofa  Cenoura ralada  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim  Suco de maracujá | Peixe assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida  Suco de abacaxi | Bife aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor  Suco de limão e laranja | Bolinho de frango assado  Arroz/ Feijão  Pepino japonês  Limonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface  Suco de maracujá | Peixe assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida  Suco de abacaxi | Bife aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor com cenoura em rodelas  Suco de limão e laranja | Frango refogadinho  Arroz/ Feijão  Pepino japonês  Limonada |
| **Bebês** | Creme de abóbora com molho de carne | Batata + caldo de feijão + chuchu, cenoura e vagem amassados | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor e cenoura amassados | Batata e beterraba amassadas + molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades)  Chá caseiro de abacaxi | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranja  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades)  Chá caseiro de abacaxi | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **JANTAR** | Risoto (Arroz + frango desfiado + cenoura, chuchu e abobrinha) | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Espaguete à bolonhesa | Purê de batata + molho de frango com legumes | Polenta + molho sugo com brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto (Arroz + frango desfiado + cenoura, chuchu e abobrinha) | Sopa de carne com legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Purê de batata sem leite + molho de frango com legumes | Polenta + molho sugo com brócolis |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de frango + cenoura, chuchu e abobrinha amassados | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Aletria à bolonhesa | Batata e abóbora amassadas com molho de frango | Polenta + molho sugo com 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.**

****

**CARDÁPIO 30/01 a 31/01**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja  Fruta: maçã | Frutas da época (3 variedades) |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja  Fruta: maçã | Frutas da época (3 variedades) |  |  |  |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e manga amassadas |  |  |  |
| **ALMOÇO** | Omelete de com brócolis e tempero verde  Arroz/ feijão  Tomate  Suco de maracujá | Frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada  Suco de laranja |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ feijão  Tomate  Suco de maracujá | Frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada  Suco de laranja |  |  |  |
| **Bebês** | Papa de batata inglesa abóbora + chuchu e abobrinha + molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes |  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com creme de ricota  Suco de abacaxi |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi |  |  |  |
| **Bebês** | Papa de abacate e banana | Maçã raspadinha |  |  |  |
| **JANTAR** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e vagem | Arroz com carne moída e abóbora |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e vagem | Arroz com carne moída e abóbora |  |  |  |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango + cenoura e vagem amassados | Arroz papa com molho de carne + 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.**