

**CARDÁPIO 01/11 A 02/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** |  |  |  | Banana em rodelas com canela em pó e farelo de quinoaIogurte caseiro de morango | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Banana em rodelas com canela em pó e farelo de quinoaIogurte sem lactose | FERIADO |
| **Bebês** |  |  |  | Manga | FERIADO |
| **ALMOÇO** |  |  |  | Carne de panelaArroz integral/ Farofa com açafrãoCouve-flor/ Tomate | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Carne de panelaArroz integral/ Farofa com açafrãoCouve-flor/ Tomate | FERIADO |
| **Bebês** |  |  |  | Carne de panelaArroz integral/ Farofa com açafrão (feita com azeite de oliva)Couve-flor/ Tomate | FERIADO |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  | Frutas da estação  | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Frutas da estação | FERIADO |
| **Bebês** |  |  |  | Melancia | FERIADO |
| **JANTAR** |  |  |  | Arroz + feijão com carne e legumes | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Arroz + feijão com carne e legumes | FERIADO |
| **Bebês**  |  |  |  | Arroz papa + feijão com carne e legumes | FERIADO |



**CARDÁPIO 05/11 A 09/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilhoSuco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com requeijão caseiroChá da casca de abacaxi com canela | Iogurte caseiro de morango com granola sem açúcar OU flocos de milho sem açúcarFruta: maçã em tirinhas | Pão de queijo de batata doce com chiaSuco de laranja com couve e gengibre | Bolo de maçã com castanha de caju – sem adição de açúcarChá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com manteiga gheeChá da casca de abacaxi com canela | Iogurte sem lactose com granola sem açúcar OU flocos de milho sem açúcarFruta: maçã em tirinhas | Pão de queijo de batata doce com chiaSuco de laranja com couve e gengibre | Biscoito sem leite e ovoChá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Maçã | Melão | Banana | Maçã | Abacate com laranja |
| **ALMOÇO** | Omelete com abobrinhaArroz integral/ FeijãoAlface/ Cenoura cozida em palitos | Carreteiro (arroz com iscas de carne, milho e cenoura)Repolho refogado/ Tomate | Frango assadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada | Talharim com mini almôndegas nutritivas de carne ao molho vermelho Brócolis e couve-flor com gergelim | Pirãozinho de peixeArroz/ FeijãoTomate e pepino picadinhos |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopadoArroz integral/ FeijãoAlface/ Cenoura cozida em palitos | Carreteiro (arroz com iscas de carne, milho e cenoura)Repolho refogado/ Tomate | Frango assadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada | Talharim com mini almôndegas nutritivas de carne ao molho vermelho (sem ovo)Brócolis e couve-flor com gergelim | Pirãozinho de peixeArroz/ FeijãoTomate e pepino picadinhos |
| **Bebês** | Omelete com abobrinhaArroz integral/ FeijãoAlface/ Cenoura cozida  | Carreteiro (arroz com iscas de carne, milho e cenoura)Repolho refogado/ Tomate | Frango assadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada | Talharim com mini almôndegas nutritivas de carne ao molho vermelho Brócolis e couve-flor com gergelim | Pirãozinho de peixeArroz/ FeijãoTomate e pepino picadinhos |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Bebês** | Banana | Melancia | Mamão | Maçã | Melão |
| **JANTAR** | Espaguete de farinha de arroz à bolonhesa | Polenta + frango ensopado com legumes | Purê de batatas (inglesa, salsa e doce) com iscas de carne enriquecidas com legumes | Risoto (arroz, quinoa, frango, milho, cenoura e abobrinha) | Buraco quente (mini francês com molho bolonhesa)Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Polenta + frango ensopado com legumes | Purê de batatas (inglesa, salsa e doce) com iscas de carne enriquecidas com legumes | Risoto (arroz, quinoa, frango, milho, cenoura e abobrinha) | Buraco quente (mini francês com molho bolonhesa)Suco de frutas |
| **Bebês**  | Espaguete de farinha de arroz à bolonhesa | Polenta + frango ensopado com legumes | Purê de batatas (inglesa, salsa e doce) com iscas de carne enriquecidas com legumes | Risoto (arroz, quinoa, frango, milho, cenoura e abobrinha) | Sopa de carne com aletria e legumes |



**CARDÁPIO 12/11 A 16/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros de cocoSuco de maçã sem adição de açúcar | Pão integral caseiro com banana e canelaÁgua saborizada | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e oréganoSuco de abacaxi com melão e hortelã | FERIADO | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de maçã sem adição de açúcar | Pão integral caseiro com banana e canelaÁgua saborizada | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e oréganoSuco de abacaxi com melão e hortelã | FERIADO | FERIADO |
| **Bebês** | Pera | Melancia | Mamão | FERIADO | FERIADO |
| **ALMOÇO** | Ovo cozidoArroz/ FeijãoCenoura cozida em rodelas/ Repolho | Nhoque de batata doce à bolonhesaAlface com tomate cereja e gergelim | Peito de frango enfarofado com açafrãoArroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ Pepino japonês | FERIADO | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinhoArroz/ FeijãoCenoura cozida em rodelas/ Repolho | Macarrão de sêmola à bolonhesaAlface com tomate cereja e gergelim | Peito de frango enfarofado com açafrão Arroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ Pepino japonês | FERIADO | FERIADO |
| **Bebês** | Ovo cozidoArroz/ FeijãoCenoura cozida em rodelas/ Repolho | Purê de batata doce à bolonhesaAlface com tomate cereja e gergelim | Peito de frango enfarofado com açafrãoArroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ Pepino | FERIADO | FERIADO |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação  | Frutas da estação | Frutas da estação | FERIADO | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação  | Frutas da estação | Frutas da estação | FERIADO | FERIADO |
| **Bebês** | Manga | Melão | Banana | FERIADO | FERIADO |
| **JANTAR** | Polenta + molho de carne com legumes | Canja | Parafuso ao molho sugo com brócolis | FERIADO | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de carne com legumes | Canja | Parafuso de sêmola ao molho sugo com brócolis | FERIADO | FERIADO |
| **Bebês**  | Polenta + molho de carne com legumes | Canja | Aletria ao molho sugo com brócolis | FERIADO | FERIADO |



**CARDÁPIO 19/11 A 23/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim com melSuco de laranja | Banana, morango e maçã picadosIogurte caseiro com leite de coco | Pão caseiro com creme de ricotaSuco verde (abacaxi, kiwi, maçã e couve) | Torradinha de pão integral com queijo, tomate e oréganoÁgua saborizada | Bolo de banana com castanha do Pará – sem adição de açúcarChá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito de arroz integral com melSuco de laranja | Banana, morango e maçã picadosIogurte sem lactose | Pão caseiro com manteiga gheeSuco verde (abacaxi, kiwi, maçã e couve) | Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e oréganoÁgua saborizada | Biscoito sem leite e ovoChá de hortelã |
| **Bebês** | Melão | Mamão  | Papa salada de frutas (banana, maçã e laranja) | Manga | Banana |
| **ALMOÇO** | Omelete com tempero verde e quinoa em flocosArroz/ FeijãoPepino em tirinhas/ Tomate com linhaça marrom | Carne de panela com abóbora e chuchuPurê de aipim com ervas/ Arroz amarelo (com açafrão)Grão de bico temperadinho/ Cenoura ralada  | Peixe assado na manteiga gheeArroz integral/ FeijãoAlface americana/ Beterraba cozida | Cubos de frango com brócolis e cenoura ao molho brancoParafuso de farinha de arroz com tempero verde/ Farofa Repolho refogado/ Tomate | Bolo nutritivo de carne assadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango aceboladinhoArroz/ FeijãoPepino em tirinhas/ Tomate com linhaça marrom | Carne de panela com abóbora e chuchuPurê de aipim com ervas/ Arroz amarelo (com açafrão)Grão de bico temperadinho/ Cenoura ralada  | Peixe assado na manteiga gheeArroz integral/ FeijãoAlface americana/ Beterraba cozida | Cubos de frango com brócolis e cenoura Parafuso de farinha de arroz com tempero verde/ Farofa Repolho refogado/ Tomate | Bolo nutritivo de carne assado (sem ovo)Arroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Bebês** | Omelete com tempero verde e quinoa em flocosArroz/ FeijãoPepino em tirinhas/ Tomate com linhaça marrom | Carne de panela com abóbora e chuchuPurê de aipim com ervasGrão de bico /Cenoura ralada  | Peixe assado Arroz integral/ FeijãoAlface americana/ Beterraba cozida | Cubos de frango com brócolis e cenoura ao molho vermelhoParafuso de farinha de arroz com tempero verdeRepolho refogado/ Tomate | Bolo nutritivo de carne assadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas de estação | Frutas de estação | Frutas de estação | **Escola fechada** **Festa de encerramento**  | Frutas de estação |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas de estação | Frutas de estação | Frutas de estação | **Escola fechada** **Festa de encerramento** | Frutas de estação |
| **Bebês** | Abacate com laranja | Banana | Pera |  | Mamão |
| **JANTAR** | Talharim à bolonhesa | Sopa de lentilha com legumes e frango | Polenta + iscas de carne com legumes | **Escola fechada** **Festa de encerramento** | Pão quente de frangoSuco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Talharim de sêmola à bolonhesa | Sopa de lentilha com legumes e frango | Polenta + iscas de carne com legumes | **Escola fechada** **Festa de encerramento** | Purê de batata doce com cenoura e frango |
| **Bebês**  | Talharim à bolonhesa | Sopa de lentilha com legumes e frango | Polenta + iscas de carne com legumes | **Escola fechada** **Festa de encerramento** | Purê de batata doce com cenoura e frango |



**CARDÁPIO 19/11 A 30/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Mini biscoito de arroz com creme de ricotaSuco de laranja, abacaxi e hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee e ovo cozidoSuco de maracujá com morango | Banana em rodelas com canela em pó e quinoa em flocosLeite batido com cacau e chocolate 50% | Pão integral caseiro com requeijão caseiroSuco integral de uva batido com couve e gengibre | Bolo integral de laranjaChá da casca do abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Mini biscoito de arroz com manteiga gheeSuco de laranja, abacaxi e hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee Suco de maracujá com morango | Banana em rodelas com canela em pó e quinoa em flocosAgua  | Pão integral caseiro com melSuco integral de uva batido com couve e gengibre | Biscoito sem leite e ovoChá da casca do abacaxi |
| **Bebês** | Pera | Banana | Melancia | Mamão | Manga |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com brócolis e gergelimArroz/ FeijãoPepino japonês/ Cenoura cozida em tirinhas | Picadinho de carne com batata salsaArroz/ Torta de espinafre e ricota Feijão branco temperadinha/ Tomate | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/ FeijãoAlface/ Beterraba cozida | Espaguete integral à bolonhesaCenoura ralada/ Abobrinha cozida | Frango assado com batata doceArroz integral/ FeijãoCouve-flor/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopadoArroz/ FeijãoPepino japonês/ Cenoura cozida em tirinhas | Picadinho de carne com batata salsaArrozFeijão branco temperadinha/ Tomate | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/ FeijãoAlface/ Beterraba cozida | Espaguete de sêmola à bolonhesaCenoura ralada/ Abobrinha cozida | Frango assado com batata doceArroz integral/ FeijãoCouve-flor/ Tomate |
| **Bebês** | Ovo mexido com brócolis e gergelimArroz/ FeijãoPepino japonês/ Cenoura cozida em tirinhas | Picadinho de carne com batata salsaArroz Feijão branco / Tomate | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/ FeijãoAlface/ Beterraba cozida | Aletria à bolonhesaCenoura ralada/ Abobrinha cozida | Frango assado com batata doceArroz integral/ FeijãoCouve-flor/ Tomate |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação  | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação  | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Bebês** | Mamão | Papa salada de frutas (banana, maçã e laranja) | Manga | Banana | Melão |
| **JANTAR** | Polenta ao molho sugo | Sopa de frango com aletria e legumes | Carreteiro (arroz, quinoa, iscas de carne, ervilha, milho e cenoura) | Purê de batata e aipim + molho de frango com legumes | Pizza caseira com queijo, milho, brócolis e oréganoSuco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho sugo | Sopa de frango com aletria e legumes | Carreteiro (arroz, quinoa, iscas de carne, ervilha, milho e cenoura) | Purê de batata e aipim + molho de frango com legumes | Espaguete de sêmola com brócolis + molho de carne |
| **Bebês**  | Polenta ao molho sugo | Sopa de frango com aletria e legumes | Carreteiro (arroz, quinoa, iscas de carne, ervilha, milho e cenoura) | Purê de batata e aipim + molho de frango com legumes | Aletria com brócolis + molho de carne |

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, caju, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina e pêssego. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.

**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/ demerara/ mel 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 de ervas. 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.**