

**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 quinoa  Iogurte caseiro de morango | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Banana em rodelas com canela em pó e farelo de quinoa  Iogurte sem lactose | FERIADO |
| **Bebês** |  |  |  | Manga | FERIADO |
| **ALMOÇO** |  |  |  | Carne de panela  Arroz integral/ Farofa com açafrão  Couve-flor/ Tomate | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Carne de panela  Arroz integral/ Farofa com açafrão  Couve-flor/ Tomate | FERIADO |
| **Bebês** |  |  |  | Carne de panela  Arroz 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 polvilho  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com requeijão caseiro  Chá da casca de abacaxi com canela | Iogurte caseiro de morango com granola sem açúcar OU flocos de milho sem açúcar  Fruta: maçã em tirinhas | Pão de queijo de batata doce com chia  Suco de laranja com couve e gengibre | Bolo de maçã com castanha de caju – sem adição de açúcar  Chá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá da casca de abacaxi com canela | Iogurte sem lactose com granola sem açúcar OU flocos de milho sem açúcar  Fruta: maçã em tirinhas | Pão de queijo de batata doce com chia  Suco de laranja com couve e gengibre | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Maçã | Melão | Banana | Maçã | Abacate com laranja |
| **ALMOÇO** | Omelete com abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida em palitos | Carreteiro (arroz com iscas de carne, milho e cenoura)  Repolho refogado/ Tomate | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Talharim com mini almôndegas nutritivas de carne ao molho vermelho  Brócolis e couve-flor com gergelim | Pirãozinho de peixe  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino picadinhos |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopado  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida em palitos | Carreteiro (arroz com iscas de carne, milho e cenoura)  Repolho refogado/ Tomate | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Talharim com mini almôndegas nutritivas de carne ao molho vermelho (sem ovo)  Brócolis e couve-flor com gergelim | Pirãozinho de peixe  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino picadinhos |
| **Bebês** | Omelete com abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida | Carreteiro (arroz com iscas de carne, milho e cenoura)  Repolho refogado/ Tomate | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Talharim com mini almôndegas nutritivas de carne ao molho vermelho  Brócolis e couve-flor com gergelim | Pirãozinho de peixe  Arroz/ Feijão  Tomate 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 coco  Suco de maçã sem adição de açúcar | Pão integral caseiro com banana e canela  Água saborizada | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e orégano  Suco de abacaxi com melão e hortelã | FERIADO | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de maçã sem adição de açúcar | Pão integral caseiro com banana e canela  Água saborizada | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e orégano  Suco de abacaxi com melão e hortelã | FERIADO | FERIADO |
| **Bebês** | Pera | Melancia | Mamão | FERIADO | FERIADO |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho | Nhoque de batata doce à bolonhesa  Alface com tomate cereja e gergelim | Peito de frango enfarofado com açafrão  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês | FERIADO | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinho  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho | Macarrão de sêmola à bolonhesa  Alface com tomate cereja e gergelim | Peito de frango enfarofado com açafrão  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês | FERIADO | FERIADO |
| **Bebês** | Ovo cozido  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho | Purê de batata doce à bolonhesa  Alface com tomate cereja e gergelim | Peito de frango enfarofado com açafrão  Arroz integral/ Feijão  Beterraba 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 mel  Suco de laranja | Banana, morango e maçã picados  Iogurte caseiro com leite de coco | Pão caseiro com creme de ricota  Suco verde (abacaxi, kiwi, maçã e couve) | Torradinha de pão integral com queijo, tomate e orégano  Água saborizada | Bolo de banana com castanha do Pará – sem adição de açúcar  Chá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito de arroz integral com mel  Suco de laranja | Banana, morango e maçã picados  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco verde (abacaxi, kiwi, maçã e couve) | Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e orégano  Água saborizada | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã |
| **Bebês** | Melão | Mamão | Papa salada de frutas (banana, maçã e laranja) | Manga | Banana |
| **ALMOÇO** | Omelete com tempero verde e quinoa em flocos  Arroz/ Feijão  Pepino em tirinhas/ Tomate com linhaça marrom | Carne de panela com abóbora e chuchu  Purê de aipim com ervas/ Arroz amarelo (com açafrão)  Grão de bico temperadinho/ Cenoura ralada | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Alface americana/ Beterraba cozida | Cubos de frango com brócolis e cenoura ao molho branco  Parafuso de farinha de arroz com tempero verde/ Farofa  Repolho refogado/ Tomate | Bolo nutritivo de carne assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango aceboladinho  Arroz/ Feijão  Pepino em tirinhas/ Tomate com linhaça marrom | Carne de panela com abóbora e chuchu  Purê de aipim com ervas/ Arroz amarelo (com açafrão)  Grão de bico temperadinho/ Cenoura ralada | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Alface 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/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Bebês** | Omelete com tempero verde e quinoa em flocos  Arroz/ Feijão  Pepino em tirinhas/ Tomate com linhaça marrom | Carne de panela com abóbora e chuchu  Purê de aipim com ervas  Grão de bico /Cenoura ralada | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Alface americana/ Beterraba cozida | Cubos de frango com brócolis e cenoura ao molho vermelho  Parafuso de farinha de arroz com tempero verde  Repolho refogado/ Tomate | Bolo nutritivo de carne assado  Arroz/ Feijão  Beterraba 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 frango  Suco 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 ricota  Suco de laranja, abacaxi e hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee e ovo cozido  Suco de maracujá com morango | Banana em rodelas com canela em pó e quinoa em flocos  Leite batido com cacau e chocolate 50% | Pão integral caseiro com requeijão caseiro  Suco integral de uva batido com couve e gengibre | Bolo integral de laranja  Chá da casca do abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Mini biscoito de arroz com manteiga ghee  Suco 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 flocos  Agua | Pão integral caseiro com mel  Suco integral de uva batido com couve e gengibre | Biscoito sem leite e ovo  Chá da casca do abacaxi |
| **Bebês** | Pera | Banana | Melancia | Mamão | Manga |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com brócolis e gergelim  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Cenoura cozida em tirinhas | Picadinho de carne com batata salsa  Arroz/ Torta de espinafre e ricota  Feijão branco temperadinha/ Tomate | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Beterraba cozida | Espaguete integral à bolonhesa  Cenoura ralada/ Abobrinha cozida | Frango assado com batata doce  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Cenoura cozida em tirinhas | Picadinho de carne com batata salsa  Arroz  Feijão branco temperadinha/ Tomate | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Beterraba cozida | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Cenoura ralada/ Abobrinha cozida | Frango assado com batata doce  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Tomate |
| **Bebês** | Ovo mexido com brócolis e gergelim  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Cenoura cozida em tirinhas | Picadinho de carne com batata salsa  Arroz  Feijão branco / Tomate | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Beterraba cozida | Aletria à bolonhesa  Cenoura ralada/ Abobrinha cozida | Frango assado com batata doce  Arroz integral/ Feijão  Couve-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 orégano  Suco 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.**