**CARDÁPIO IMA 01/07 a 03/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **S:\Nutrição\vetores\coco.pngLANCHE DA MANHÃ** |  |  | Biscoito de leite  Suco de abacaxi com hortelã | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte | Bolo de cenoura  Chá de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Biscoito Maria Ninfa  Suco de abacaxi com hortelã | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte sem lactose | Biscoito Maisena Ninfa  Chá de melissa |
| **Bebês** |  |  | Papa de mamão papaia  Água de coco | Banana branca amassada com farinha de aveia | Pera argentina raspadinha |
| **ALMOÇO** |  |  | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Vagem ensopadinha  Suco de laranja | Sobrecoxa ensopada  Arroz/ Feijão  Salada de beterraba  Suco de abacaxi | Pernil assado  Arroz/ Feijão  Batata doce  Salada de cenoura ralada  Suco de limão com laranja |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Carne moída + Arroz integral + Feijão+ vagem ensopada+ Suco de laranja | Sobrecoxa ensopada+ Arroz+ Feijão+ Beterraba + Suco de abacaxi | Pernil assado+ Arroz +Feijão+ Batata doce+ Cenoura ralada+ Suco de limão e laranja |
| **Bebês** |  |  | Pirãozinho de feijão (enriquecido com legumes) | Polenta cremosa com beterraba e molho de frango | Papa de batata doce com cenoura e caldinho de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  | Pão caseiro com queijo  Chá de erva-cidreira | Biscoito integral salgado com geléia  Suco de laranja com cenoura | Frutas  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Pão caseiro com margarina Becel original  Chá de erva-cidreira | Biscoito Maria Ninfa  Suco de laranja com cenoura | Frutas picadas  (3 variedades) |
| **Bebês** |  |  | Papa de abacate com banana branca | Papa de manga | Papa de banana branca  Suco de laranja lima |
| **JANTAR** |  |  | Sopa de frango com macarrão de argolinha e legumes | Parafuso integral à bolonhesa | Purê mix (abóbora e batata) com molho de frango |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Sopa de frango com macarrão de argolinha e legumes | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Purê mix sem leite (abóbora e batata) com molho de frango |
| **Bebês** |  |  | Sopa de frango com macarrão de argolinha e legumes | Aletria com chuchu e molho de carne | Purê mix (abóbora e batata) com molho de frango |

** CARDÁPIO IMA 06/07 a 10/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito Maria com leite morno | Pão pulmann com requeijão  Suco de laranja com cenoura | Frutas  (3 variedades) | Pão de leite com geléia  Suco de maracujá | Rosquinha  Chá de erva-doce |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito Maria Ninfa  Chá de hortelã | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco de laranja com cenoura | Frutas  (3 variedades) | Pão caseiro com geléia  Suco de maracujá | Rosquinha  Chá de erva-doce |
| **Bebês** | Raspinhas de melão  Suco de laranja lima com beterraba | Maçã argentina raspadinha | Papa de banana branca com abacate | Papa de manga | Mamão papaia amassado |
| **ALMOÇO** | Estrogonofe de carne magro  Arroz/ Feijão  Batata palha  Salada de repolho  Suco de abacaxi com hortelã | Peito de frango acebolado  Arroz integral/ Feijão  Salada de tomate  Suco de limão | Enroladinho de carne  Arroz/ Feijão  Farofa colorida  Salada de alface  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Macarronese  Salada de pepino  Suco de abacaxi | Peixe à milanesa  Arroz/ Feijão  Salada de cenoura e couve-flor  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne refogada + Arroz+ Feijão+ Batata palha+ Repolho+ Suco de abacaxi com hortelã | Peito de frango acebolado+ Arroz integral + Feijão+ Tomate+ Suco de limão | Enroladinho de carne  +Arroz + Feijão+ Alface + Suco de laranja | Frango assado+ Arroz integral +Feijão+ Pepino + Suco de abacaxi | Peixe refogado + Arroz+ Feijão+ Cenoura e couve-flor+ Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | Sopa de carne com batata e legumes | Papa de arroz com beterraba, cenoura e caldo de feijão | Sopa de frango com aletria e legumes | Creme de abóbora com feijão branco | Papa de arroz, cenoura e couve-flor com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Pão francês com queijo  Suco de limão | Frutas  (3 variedades) | Bolo de laranja  Chá de camomila | Frutas  (3 variedades) | Biscoitos sortidos  Iogurte |
| **Isento de lactose e ovo** | Pão francês com margarina Becel original  Suco de limão | Frutas  (3 variedades) | Pão caseiro com geleia  Chá de camomila | Frutas  (3 variedades) | Biscoito Maisena Ninfa  Iogurte sem lactose |
| **Bebês** | Pera argentina raspadinha | Papa de manga | Papa de mamão papaia com farinha de aveia  Água de coco | Maçã argentina raspadinha | Banana branca amassada |
| **JANTAR** | Canja | Polenta à bolonhesa | Sopa de feijão | Carreteiro | Pizza caseira com massa integral |
| **Isento de lactose e ovo** | Canja | Polenta à bolonhesa | Sopa de feijão | Carreteiro | Sopa de carne com aletria de sêmola e legumes |
| **Bebês** | Canja | Polenta com abobrinha e molho de carne | Sopa de feijão | Arroz papa com legumes e molho de carne | Sopa de carne com aletria e legumes |

** CARDÁPIO IMA 13/07 a 17/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim  Suco de laranja | Bolo de chocolate sem cobertura  Chá de melissa | Mamão e banana picados com farinha de aveia | Pão caseiro com queijo  Suco de abacaxi com hortelã | Biscoito Maria  Leite morno |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito Maria Ninfa  Suco de laranja | Pão caseiro com geléia  Chá de melissa | Mamão e banana picados com farinha de aveia | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco de abacaxi com hortelã | Biscoito Maria Ninfa  Chá de frutas |
| **Bebês** | Pera argentina raspadinha | Maçã argentina raspadinha  Água de coco | Papa de banana branca | Papa de mamão papaia com banana branca | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Salada de beterraba  Suco de abacaxi | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Salada de vagem e cenoura  Suco de maracujá | Bife aceboladinho  Arroz/ Feijão  Parafuso ao molho vermelho  Salada de repolho  Suco de limão | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Suco de laranja com couve | Bolo de carne moída  Arroz/ Feijão  Salada de pepino e tomate  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela + Arroz+ Feijão+ Suco de abacaxi | Frango xadrez+ Arroz integral + feijão + Vagem e cenoura + Suco de maracujá | Bife aceboladinho + Arroz+ Feijão+ Repolho + Suco de limão | Frango assado  + Arroz + Feijão+ Suco de laranja com couve | Carne moída + Arroz + Feijão + Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Polenta com beterraba e molho de carne | Canja | Sopa de lentilha com carne magra | Papa de legumes com caldo de feijão | Papa de batata e abóbora com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Pão pulmann com requeijão  Suco de limão | Frutas  (3 variedades) | Pão de leite com geleia  Suco de laranja com cenoura | Frutas  (3 variedades) | Biscoito de leite  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco de limão | Frutas  (3 variedades) | Pão caseiro com geléia  Suco de laranja com cenoura | Frutas  (3 variedades) | Biscoito Maisena Ninfa  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa amarela (manga e mamão) | Mamão papaia amassado | Maçã argentina raspadinha | Banana branca amassada  Suco de laranja lima |
| **JANTAR** | Sopa de letrinhas (com frango e legumes) | Espaguete à bolonhesa | Polenta com frango ensopadinho | Purê de batata com carne moída e legumes | Risoto |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de letrinhas –sêmola (com frango e legumes) | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Polenta com frango ensopadinho | Purê de batata sem leite com carne moída e legumes | Risoto |
| **Bebês** | Sopa de letrinhas (com frango e legumes) | Aletria com abobrinha, cenoura e molho de carne | Polenta com abobrinha e molho de frango | Sopa de carne com arroz e legumes | Arroz papa com legumes e molho de frango |

** CARDÁPIO IMA 20/07 a 24/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com cenoura | Pão de leite com queijo  Chá de hortelã | Frutas  (3 variedades) | Pão pulmann com geléia  Suco de abacaxi | Frutas  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito Maria Ninfa  Suco de laranja com cenoura | Pão caseiro com margarina Becel original | Frutas  (3 variedades) | Pão caseiro com geléia  Suco de abacaxi | Frutas  (3 variedades) |
| **Bebês** | Melão raspadinho  Suco de laranja lima | Papa de mamão papaia com farinha de aveia | Papa de abacate com banana branca | Papa amarela (manga e mamão) | Papa de banana branca |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Feijão  Salada de cenoura ralada  Suco de abacaxi | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Salada de beterraba  Suco de limão | Carne bovina de forno  Arroz/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Salada de repolho roxo  Suco de laranja | Peito de frango enfarofado  Arroz integral/ Feijão  Salada de cenoura  Suco de limão e laranja | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Batata doce  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída + Arroz+ Feijão+ Cenoura ralada+ Suco de abacaxi | Frango + Arroz integral + feijão+ Beterraba+ Suco de limão | Carne bovina de forno + Arroz+ Feijão+ + Purê de abóbora+ Repolho roxo + Suco de laranja | Peito de frango + Arroz integra + feijão+ cenoura+ Suco de limão e laranja | Bife ao tomate + Arroz + Feijão+ Batata doce+ Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Aletria com cenoura e molho de carne | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Creme de abóbora com caldo de feijão | Pirãozinho de feijão com legumes | Canja de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Pão francês com geléia  Chá de maçã | Frutas  (3 variedades)  Iogurte | Bolo de cenoura  Chá de erva-doce | Frutas  (3 variedades) | Sanduíche de biscoito integral salgado com requeijão  Suco de laranja com couve |
| **Isento de lactose e ovo** | Pão francês com geléia  Chá de maçã | Frutas  (3 variedades)  Iogurte sem lactose | Biscoito Maria Ninfa  Chá de erva-doce | Frutas  (3 variedades) | Biscoito Maisena Ninfa  Suco de laranja com couve |
| **Bebês** | Papa de manga | Banana branca amassada | Papa de mamão papaia | Banana branca amassada com farinha de aveia | Pera argentina raspadinha  Suco de laranja lima |
| **JANTAR** | Canja | Polenta à bolonhesa | Risoto com frango | Macarronada (com parafuso integral) | Sopa de feijão |
| **Isento de lactose e ovo** | Canja | Polenta à bolonhesa | Risoto com frango | Macarronada (com parafuso de sêmola) | Sopa de feijão |
| **Bebês** | Canja | Polenta com chuchu e molho de carne | Risoto papa de brócolis com frango | Aletria com abobrinha, beterraba e molho de carne | Sopa de feijão |

** CARDÁPIO IMA 27/07 a 31/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito de leite  Leite Morno | Pão pulmann com requeijão  Chá de maçã | Frutas  (3 variedades) | Bolo de laranja  Chá de camomila | Biscoitos diversos  Leite morno |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito Maria Ninfa  Suco de laranja | Pão caseiro com margarina Becel original  Chá de maçã | Frutas  (3 variedades) | Biscoito maisena Ninfa  Chá de camomila | Biscoito Maria Ninfa  **Suco de frutas** |
| **Bebês** | Maçã argentina raspadinha | Pera argentina raspadinha  Suco de laranja lima | Papa de banana branca | Papa de mamão papaia | Papa de manga |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Farofa  Salada de pepino  Suco de laranja e limão | Sobrecoxa ensopada  Arroz integral/ Feijão  Salada de alface  Suco de abacaxi com hortelã | Bife rolê  Arroz/ Feijão  Macarrão soutê  Salada de tomate  Suco de maracujá | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Maionese de batatas com cenoura  Suco de laranja com couve | Pernil ao forno  Arroz/ Feijão  Salada de beterraba  Suco de limão |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela + Arroz + feijão+ Pepino+ Suco de laranja e limão | Sobrecoxa ensopada+ Arroz integral + Feijão+ Alface + Suco de abacaxi e hortelã | Bife rolê+ arroz + Feijão+ Tomate + Suco de maracujá | Frango assado+ Arroz integral + Feijão + Suco de laranja com couve | Pernil ao forno + Arroz + Feijão+ Beterraba+ Suco de limão |
| **Bebês** | Arroz papa com chuchu, abóbora e caldo de feijão | Papa de aipim com cenoura e molho de frango | Papa de batata salsa com abobrinha e molho de carne | Pirãozinho de feijão com legumes | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Pão de leite com geléia  Chá de erva-cidreira | Frutas  (3 variedades) | Pão caseiro com queijo  Suco de limão | Frutas  (3 variedades) | Biscoito salgado de gergelim  Cha de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** | Pão caseiro com geléia  Chá de erva-cidreira | Frutas  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco de limão | Frutas  (3 variedades) | Biscoito Maria Ninfa  Cha de Melissa |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de abacate com farinha de aveia | Maçã argentina raspadinha  Água de coco | Papa de banana branca | Papa de mamão papaia com banana branca |
| **JANTAR** | Sopa de carne com arroz e legumes | Purê mix (abóbora e batata) com molho de frango | Polenta com frango ensopadinho | Arroz carreteiro | Pizza caseira com massa integral |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de carne com arroz e legumes | Purê mix sem leite (abóbora e batata) com molho de frango | Polenta com frango ensopadinho | Arroz carreteiro | Sopa de carne com aletria de sêmola e legumes |
| **Bebês** | Sopa de carne com arroz e legumes | Purê mix (abóbora e batata) com molho de frango | Polenta com cenoura e molho de frango | Papa de arroz com molho de carne e legumes | Sopa de carne com aletria e legumes |

**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) Nos dias mais frios as bebidas serão servidas a temperatura ambiente ou levemente mornas. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.**