****

**CARDÁPIO 02/04 A 06/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Bolinhas de polvilho  Leite batido com banana e morango | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco de laranja, limão e cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Iogurte caseiro de coco com granola sem açúcar  Fruta: mamão e maçã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e oco  Leite sem lactose batido com banana e morango | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de laranja, limão e cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Iogurte sem lactose com granola sem açúcar  Fruta: mamão e maçã |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Omelete de brócolis e gergelim  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Espaguete com almôndegas de carne ao molho vermelho  Repolho refogado/ Tomate | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Estrogonofe de carne (com molho de iogurte)  Arroz/ Batata em palitos com açafrão, ghee e ervas  Pepino e tomate picadinhos com gergelim | Peito de frango com pimentões coloridos  Arroz integral/ feijão  Brócolis com cenoura em rodelas |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com brócolis  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Repolho refogado/ Tomate | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Carne ensopada  Arroz/ Batata em palitos com açafrão, ghee e ervas  Pepino e tomate picadinhos com gergelim | Peito de frango com pimentões coloridos  Arroz integral/ feijão  Brócolis com cenoura em rodelas |
| **Bebês** | Sopinha de feijão + omelete de brócolis e gergelim  + cenoura cozida | Aletria à bolonhesa + abobrinha e abóbora amassadas | Canja | Purê de batata e cenoura com açafrão + molho de carne | Sopa de lentilha com frango e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de banana sem açúcar  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá, abacaxi e manga | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá, abacaxi e manga | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Banana amassada | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | Banana e abacate amassados |
| **JANTAR** | Polenta ao molho de carne moída com abobrinha e chuchu | Risoto de quinoa (arroz, quinoa, frango e legumes coloridos) | Espaguete integral ao molho sugo | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Pizza integral com mussarela, queijo, tomate, milho e orégano |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho de carne moída com abobrinha e chuchu | Risoto de quinoa (arroz, quinoa, frango e legumes coloridos) | Espaguete de sêmola ao molho sugo | Sopa de frango com legumes | Purê, batata doce, batata inglesa e cenoura com molho de carne |
| **Bebês** | Polenta ao molho de carne moída com abobrinha e chuchu | Risoto de quinoa (quinoa, arroz papa, frango e legumes coloridos) | Aletria ao molho sugo | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Purê, batata doce, batata inglesa e cenoura com molho de carne |

****

**CARDÁPIO 09/04 A 13/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com creme de ricota  Suco de laranja com couve | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de chocolate  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com banana e canela (esquentar no micro)  Chá de erva-doce |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com couve | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com banana e canela (esquentar no micro)  Chá de erva-doce |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | Papa mix (banana, mamão e beterraba) |
| **ALMOÇO** | Omelete com tomate, tempero verde e rúcula  Arroz/ Feijão  Pepino/ Cenoura cozida em palitos | Talharim à bolonhesa  Alface americana/ Tomate | Frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ cenoura ralada | Carne moída ensopada com abóbora  Arroz/ Batata doce ao forno (com azeite de oliva e ervas)  Repolho/ Milho e ervilha | Iscas de carne suína aceboladas  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês com gergelim |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Pepino/ Cenoura cozida em palitos | Talharim de sêmola à bolonhesa  Alface americana/ Tomate | Frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ cenoura ralada | Carne moída ensopada com abóbora  Arroz/ Batata doce ao forno (com azeite de oliva e ervas)  Repolho/ Milho e ervilha | Iscas de carne suína aceboladas  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês com gergelim |
| **Bebês** | Batata inglesa, batata salsa e cenoura amassadas + caldo de feijão | Aletria à bolonhesa + abóbora, chuchu e abobrinha amassados | Batata, couve-flor e cenoura amassadas + caldo de feijão | Purê de batata doce e abóbora + molho de carne | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Salada de frutas | Pão francês com requeijão  Suco de maracujá, espinafre e gengibre | Frutas da época (3 variedades) | Cookies integrais caseiros  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Salada de frutas | Pão francês com geleia de frutas  Suco de maracujá, espinafre e gengibre | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Manga e laranja |
| **JANTAR** | Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes coloridos) | Polenta + molho de frango com cenoura | Canja de carne | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Espaguete de sêmola à bolonhesa |
| **Isento de lactose e ovo** | Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes coloridos) | Polenta + molho de frango com cenoura | Canja de carne | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Espaguete integral à bolonhesa |
| **Bebês** | Carreteiro (arroz papa com molho de carne e legumes coloridos) | Polenta + molho de frango com cenoura | Canja de carne | Arroz papa + caldo de feijão + legumes amassados | Aletria à bolonhesa |

****

**CARDÁPIO 16/04 A 20/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco de laranja e abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Chá caseiro de maçã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de laranja e abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Chá caseiro de maçã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Tomate | Carne de panela com abobrinha  Fusilli sem glúten com tempero verde/ Farofa de aveia  Acelga/ Beterraba cozida | Pirãozinho de peixe  Arroz/ Feijão  Alface/ Couve-flor | Frango assado  Nhoque de batata doce ao molho de tomate/ Arroz  Grão de bico com tempero verde/ Pepino | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumes  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Tomate | Carne de panela com abobrinha  Fssili de sêmola com tempero verde/ Farofa de aveia  Acelga/ Beterraba cozida | Pirãozinho de peixe  Arroz/ Feijão  Alface/ Couve-flor | Frango assado  Arroz/ Molho de tomate  Grão de bico com tempero verde/ Pepino | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa com cenoura, chuchu e tomate + molho de carne | Aletria + beterraba e abobrinha amassadas + molho de carne | Pirãozinho de peixe com legumes | Sopa de frango com arroz e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + beterraba, cenoura e abobrinha amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranja  Chá de melissa | Iogurte caseiro de morango  Banana e granola | Pão pulmann com manteiga ghee e ricota  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa | Iogurte sem lactose  Banana e granola | Pão caseiro com manteiga ghee e geleia de frutas  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Polenta ao molho sugo | Purê de aipim e batata + molho de carne com cenoura e abobrinha | Sopa de frango com aletria e legumes | Talharim à bolonhesa | Pão pulmann com patê caseiro de atum |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho sugo | Purê de aipim e batata + molho de carne com cenoura e abobrinha | Sopa de frango com aletria e legumes | Talharim de sêmola à bolonhesa | Purê de batata e abóbora com molho de frango |
| **Bebês** | Polenta ao molho sugo | Purê de aipim e batata + molho de carne com cenoura e abobrinha | Sopa de frango com legumes | Aletria à bolonhesa | Purê de batata e abóbora com molho de frango |

****

**CARDÁPIO 23/04 A 27/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de cenoura  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com creme de ricota  Suco de laranja com morango |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de laranja com morango |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Mamão banana amassados | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete com couve-flor e cenoura  Arroz/ Feijão  Pepino com tomate picadinhos | Frango ensopado  Polenta com parmesão/ Arroz  Alface/ Beterraba cozida | Iscas de carne refogadas com tomate, cebola e pimentões  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida em rodelas | Peito de frango aceboladinho  Arroz/ Batata doce  Milho e ervilha/ Pepino japonês | Bolinho de carne enriquecido e assado  Aroz integral/ Feijão  Tomate/ Brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada  Arroz/ Feijão  Pepino com tomate picadinhos | Frango ensopado  Polenta com parmesão/ Arroz  Alface/ Beterraba cozida | Iscas de carne refogadas com tomate, cebola e pimentões  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida em rodelas | Peito de frango aceboladinho  Arroz/ Batata doce  Milho e ervilha/ Pepino japonês | Bolinho de carne enriquecido e assado (sem ovo)  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Brócolis |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + omelete com couve-flor e cenoura | Polenta + frango ensopado + beterraba cozida | Purê de batata + molho de carne com cenoura, chuchu e vagem | Sopa de frango com batata doce e legumes | Creme de lentilha om legumes (3 variedades) |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com requeijão  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito integral salgado com manteiga ghee  Suco de abacaxi, espinafre e com gengibre | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi, espinafre e com gengibre | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **JANTAR** | Polenta com molho de frango e legumes | Arroz com carne moída e abóbora | Sopa de frango com macarrão de argolinha e legumes | Talharim ao molho sugo | Arroz + lentilha cremosa |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta com molho de frango e legumes | Arroz com carne moída e abóbora | Sopa de frango com e legumes | Talharim ao molho sugo | Arroz + lentilha cremosa |
| **Bebês** | Polenta com molho de frango e legumes | Arroz papa com molho carne moída e abóbora | Sopa de frango com e legumes | Talharim ao molho sugo | Arroz papa + lentilha cremosa |

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE ABRIL: abacate, ameixa, banana-maçã, caqui, cidra, jaca, kiwi, maçã, mamão, pera, tangerina e uva. 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 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.**