****

**CARDÁPIO 01/02 A 03/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  | Pão integral com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de fubá  Chá da horta |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem ovo e lactose  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** |  |  | Banana amassada | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** |  |  | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Alface com gergelim  Suco de abacaxi | Bisteca suína acebolada  Arroz integral/ Feijão  Batata doce  Beterraba cozinha/ Tomate  Limonada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Parafuso sem glúten com molho de tomate caseiro e manjericão  Couve-flor com cenoura em rodelas  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Carne moída refogada  Arroz/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Alface com gergelim  Suco de abacaxi | Bisteca suína acebolada  Arroz integral/ Feijão  Batata doce  Beterraba cozinha/ Tomate  Limonada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Parafuso de sêmola com molho de tomate caseiro e manjericão  Couve-flor com cenoura em rodelas  Suco de laranja |
| **Bebês** |  |  | Creme de abóbora com caldo de feijão | Papa de batata doce, beterraba e vagem | Aletria + molho de tomate caseiro com manjericão + couve-flor e cenoura amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Pão de aipim com mel de abelha  Suco de laranja com limão | Salada de frutas com granola |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com mel de abelha  Suco de laranja com limão | Salada de frutas com granola |
| **Bebês** |  |  | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) |
| **JANTAR** |  |  | Espaguete ao molho sugo com pedaços de brócolis | Arroz + cubinhos de peito de frango + milho, ervilha e cenoura | Torta salgada de carne moída e legumes |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Espaguete de sêmola ao molho sugo com pedaços de brócolis | Arroz + cubinhos de peito de frango + milho, ervilha e cenoura | Canja |
| **Bebês** |  |  | Aletria ao molho sugo + brócolis amassado | Arroz papa + molho de frango + ervilha e cenoura amassadas | Canja |

**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 06/02 A 10/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito integral salgado  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época (3 variedades) | Torrada de pão francês om azeite de oliva e orégano  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Salada de frutas com granola | Pão de batata com mel de abelha  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época (3 variedades) | Torrada de pão caseiro om azeite de oliva e orégano  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Salada de frutas com granola | Pão caseiro com mel de abelha  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada | Pera raspadinha | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **ALMOÇO** | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Iscas de fígado aceboladas  Arroz/ Feijão  Farofa  Alface/ Grão de bico com tempero verde  Suco de laranja | Almôndegas ao molho vermelho  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Repolho/ Tomate  Suco de abacaxi | Peixe assado com tomate, cebola e pimentão  Arroz/ Feijão  Purê de batata  Pepino/Cenoura cozida em palitos  Suco de limão e laranja | Cubos de peito de frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Espaguete integral com molho de tomate caseiro  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Iscas de fígado aceboladas  Arroz/ Feijão  Farofa  Alface/ Grão de bico com tempero verde  Suco de laranja | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Repolho/ Tomate  Suco de abacaxi | Peixe assado com tomate, cebola e pimentão  Arroz/ Feijão  Batata cozida  Pepino/ Cenoura cozida em palitos  Suco de limão e laranja | Cubos de peito de frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola com molho de tomate caseiro  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Papa de arroz, cenoura e beterraba com molho de carne | Canja | Polenta com molho de carne + abobrinha amassada | Papa de batata e cenoura + caldo de feijão | Aletria + molho de tomate caseiro + brócolis amassado |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades | Bolo integral de cenoura  Chá da horta | Frutas da época (3 variedades | Pão integral com manteiga e queijo  Suco rosa (laranja e morango) | Frutas da época (3 variedades |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades | Biscoito sem ovo e lactose  Chá da horta | Frutas da época (3 variedades | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco rosa (laranja e morango) | Frutas da época (3 variedades |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | Banana e mamão amassados | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Polenta + frango desfiado e ensopado com abobrinha | Parafuso sem glúten à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Carreteiro (arroz + iscas de carne, chuchu, milho e ervilha) | Pizza caseira com queijo e milho |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango desfiado e ensopado com abobrinha | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Carreteiro (arroz + iscas de carne, chuchu, milho e ervilha) | Canja de carne |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango + abobrinha amassada | Aletria com molho de carne + legumes amassados | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Arroz papa com molho de carne+ chuchu e ervilha amassados | Canja de carne |

**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 13/02 A 17/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com creme de ricota  Suco de maracujá | Iogurte  Frutas: Banana e mamão | Bolo integral de laranja  Chá da horta |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de maracujá | Iogurte sem lactose Frutas: Banana e mamão | Pão caseiro com margarina Becel Original  Chá da horta |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **ALMOÇO** | Omelete de tomate, brócolis e cenoura  Arroz/ Feijão  Repolho refogado com tempero verde  Cenoura ralada  Suco de abacaxi com hortelã | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa de cenoura  Beterraba cozida/ Pepino japonês com linhaça marrom  Suco de maracujá | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Espaguete alho e óleo (azeite de oliva)  Repolho/ Tomate  Suco de laranja | Peixe empanado  Arroz integral/ Feijão  Batata gratinada  Vagem com cenoura em rodelas  Suco de limão | Carne assada  Arroz/ Feijão  Maionese de legumes (batata, cenoura e chuchu)  Pepino e tomate picadinhos  Suco de laranja e limão |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Repolho refogado com tempero verde  Cenoura ralada  Suco de abacaxi com hortelã | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês com linhaça marrom  Suco de maracujá | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola alho e óleo (azeite de oliva)  Repolho/ Tomate  Suco de laranja | Peixe ensopado  Arroz integral/ Feijão  Batata cozida  Vagem com cenoura em rodelas  Suco de limão | Carne assada  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos  Suco de laranja e limão |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão+ cenoura e chuchu amassados | Sopa de frango com arroz e legumes | Aletria com azeite de oliva + molho de carne+ abobrinha amassada | Papa de batata inglesa e salsa, cenoura e vagem | Papa de legumes com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Salada de frutas | Pão pulmann com requeijão  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades | Torradinha de pão pulmann com manteiga ghee e orégano  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades |
| **Isento de lactose e ovo** | Salada de frutas | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades |
| **Bebês** | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de mamão | Papa de manga |
| **JANTAR** | Espaguete à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Risoto (arroz + frango desfiado + abobrinha, brócolis, cenoura e milho) | Sopa de carne com aletria e legumes | Purê mix (batata e abóbora) + molho de frango |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Risoto (arroz + frango desfiado + abobrinha, brócolis, cenoura e milho) | Sopa de carne com legumes | Purê mix (batata e abóbora) + molho de frango |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne + abobrinha amassada | Polenta ao molho sugo | Arroz papa + molho de frango + abobrinha, brócolis e cenoura amassados | Sopa de carne com aletria e legumes | Purê mix (batata e abóbora) + molho de frango |

**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 20/02 A 24/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com mel de abelha  Chá da horta | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte | Pão pulmann com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja | Biscoito salgado  Cha da horta | Rosquinha de polvilho  Suco de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Chá da horta | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte em lactose | Pão pulmann com margarina Becel original  Suco de laranja | Biscoito sem ovo e lactose  Chá da horta | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de abacaxi |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Papa de banana e abacate | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Ensopadinho de carne moída com cenoura e abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Frango refogado com cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Creme de milho  Pepino japonês/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Carne suína assada  Arroz/ Feijão Batata doce  Alface/ Tomate com linhaça dourada  Limonada | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Parafuso ao molho vermelho  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Peixe assado com batatas  Arroz/ Feijão  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída com cenoura e abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Frango refogado com cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Carne suína assada  Arroz/ Feijão Batata doce  Alface/ Tomate com linhaça dourada  Limonada | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Parafuso de sêmola ao molho vermelho  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Peixe assado com batatas  Arroz/ Feijão  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Batata, beterraba e abobrinha amassadas + molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + abóbora amassada | Aletria + molho de tomate caseiro + beterraba e cenoura amassadas | Papa de batata e chuchu com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com creme de ricota  Limonada | Frutas da época (3 variedades | Bolo de fruta  Leite | Frutas da época (3 variedades |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Limonada | Frutas da época (3 variedades | Fruta | Frutas da época (3 variedades |
| **Bebês** | Banana e mamão amassados | Melão raspadinho | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **JANTAR** | Polenta + frango ensopadinho com legumes | Macarronada (com espaguete integral) | Torta salgada de frango sem glutén | Sopa de frango com macarrão conchinha e legumes | Arroz + carne moída com abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango ensopadinho com legumes | Macarronada (com espaguete de sêmola) | Purê de batata e cenoura com molho de frango | Sopa de frango com legumes | Arroz + carne moída com abóbora |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com legumes | Aletria + molho de carne + abobrinha e chuchu amassados | Purê de batata e cenoura com molho de frango | Sopa de frango com legumes | Arroz papa + molho de carne moída + 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.**

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE FEVEREIRO: abacate, ameixa, carambola, goiaba, maçã, pera, pêssego, e uva.