**CARDÁPIO 01/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  |  | Sanduíche de biscoito salgado com requeijãoSuco rosa (laranja e beterraba) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Biscoito sem leite e ovoSuco rosa (laranja e beterraba) |
| **Bebês** |  |  |  |  | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** |  |  |  |  | Bolo de carne assado (com farinha de aveia)Arroz/ FeijãoRepolho refogado com farofaPepino japonês/ Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Carne moída refogadaArroz/ FeijãoPepino japonês/ Suco de maracujá |
| **Bebês** |  |  |  |  | Sopa de carne com arroz e 3 variedades de legumes |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  |  | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Frutas da época |
| **Bebês** |  |  |  |  | Papa de manga e laranja |
| **JANTAR** |  |  |  |  | Parafuso integral à bolonhesa (molho enriquecido com cenoura e brócolis) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Parafuso de sêmola à bolonhesa (molho enriquecido com cenoura e brócolis) |
| **Bebês** |  |  |  |  | Aletria com cenoura, brócolis e molho 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 04/07 à 08/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilhoChá de camomila | Frutas da época | Pão integral com melChá de erva-cidreira | Frutas da época | Bolo de laranjaChá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoChá de camomila | Frutas da época | Pão caseiro com melChá de erva-cidreira | Frutas da época | Biscoito sem leite e ovoChá de hortelã |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e manga amassadas | Mamão amassado | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumesArroz/ FeijãoCenoura ralada/ VagemSuco de laranja | Frango assadoArroz integral/ FeijãoAlface com gergelim/ BeterrabaSuco de maracujá | Enroladinho de carne com legumesArroz/ FeijãoAipimPepino japonês/ Cenoura cozidaLimonada | Frango xadrezArroz integral/ FeijãoCouve-flor/ TomateSuco de abacaxi | Tirinhas de carne aceboladasArroz/ FeijãoEspaguete integral ao molho vermelhoRepolho/ BeterrabaSuco de laranja e limão |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumesArroz/ FeijãoCenoura ralada/ VagemSuco de laranja | Frango assadoArroz integral/ FeijãoAlface com gergelim/ BeterrabaSuco de maracujá | Enroladinho de carne com legumesArroz/ FeijãoAipim cozidoPepino japonês/ Cenoura cozidaLimonada | Frango xadrezArroz integral/ FeijãoCouve-flor/ TomateSuco de abacaxi | Tirinhas de carne aceboladasArroz/ FeijãoEspaguete de sêmola ao molho vermelhoRepolho/ BeterrabaSuco de laranja e limão |
| **Bebês** | Papa de batata doce, cenoura, vagem e molho de carne | Sopa de frango com aletria e 3 variedades de legumes | Papa de aipim, chuchu e cenoura com molho de carne | Canja (sopa de frango com arroz e 3 variedades de legumes) | Papa de batata, beterraba, abobrinha e caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão pulmann com requeijãoSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Pão caseiro com manteiga e queijoSuco verde (laranja e couve) | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina BecelSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutasSuco verde (laranja e couve) | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa de abacate e banana | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) | Banana branca amassada com farinha de aveia | Pera raspadinha | Papa de manga |
| **JANTAR** | Risoto (arroz com frango, milho, ervilha e abóbora) | Purê de batata com molho de tomate caseiro  | Polenta com frango ensopadinho (molho com cenoura e brócolis) | Parafuso à bolonhesa | Sopa de frango com aletria e legumes + torradinha integral |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto (arroz com frango, milho, ervilha e abóbora) | Purê de batata com molho de tomate caseiro | Polenta com frango ensopadinho (molho com cenoura e brócolis) | Parafuso à bolonhesa | Sopa de frango com legumes |
| **Bebês** | Arroz papa com abóbora ervilha e molho de frango | Purê de batata com molho de tomate caseiro | Polenta com cenoura, brócolis e molho de frango | Aletria com couve-flor e molho de carne | Sopa de frango 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) 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 11/07 à 15/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com requeijãoSuco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveiaChá de erva-doce | Pão pulmann com requeijaoSuco de maracujá | Frutas da época | Pão integral com manteiga e queijoChá de maçã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveiaChá de erva-doce | Pão caseiro com margarina BecelSuco de maracujá | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutasChá de maçã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **ALMOÇO** | Carne de panelaArroz integral/ FeijãoCenoura ralada/ Chuchu com tempero verdeSuco de abacaxi | Frango refogado com pedaços de brócolisArroz/ FeijãoAlface/ Grão de bico Suco de limão | Carne assadaArroz integral/ FeijãoParafuso sem glúten ao molho de tomateBeterraba/ PepinoSuco de laranja com couve | Tirinhas de peito de frango aceboladasArroz/ FeijãoCenoura e couve-flor cozidosSuco de limão e laranja | Bolinho de carne assado (com farinha de aveia)Arroz integral/ FeijãoRepolho/ BeterrabaSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panelaArroz integral/ FeijãoCenoura ralada/ Chuchu com tempero verdeSuco de abacaxi | Frango refogado com pedaços de brócolisArroz/ FeijãoAlface/ Grão de bico Suco de limão | Carne assadaArroz integral/ FeijãoBeterraba/ PepinoSuco de laranja com couve | Tirinhas de peito de frango aceboladasArroz/ FeijãoCenoura e couve-flor cozidosSuco de limão e laranja | Carne moída refogadaArroz integral/ FeijãoRepolho/ BeterrabaSuco de maracujá |
| **Bebês** | Polenta com cenoura, chuchu e molho de carne | Creme de abóbora com molho de frango | Aletria com beterraba e caldo de feijão | Sopa de carne com aletria e 3 variedades de legumes | Purê de abóbora batata salsa e beterraba com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão caseiro com requeijãoSuco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época | Bolo integral de cocoChá de melissa | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutasSuco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época | Pão caseiro com margarina BecelChá de melissa | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **JANTAR** | Purê de batata com molho de frango (molho com abobrinha ralada) | Sopa de carne com arroz e legumes | Pizza (massa integral com queijo, tomate, milho e orégano) | Polenta á bolonhesa | Espaguete ao molho sugo com brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Purê de batata sem leite com molho de frango (molho com abobrinha ralada) | Sopa de carne e legumes | Pizza (massa integral com queijo, tomate, milho e orégano) | Polenta á bolonhesa | Espaguete ao molho sugo com brócolis |
| **Bebês** | Papa de batata e abobrinha com molho de frango | Sopa de carne com arroz e legumes | Sopa de frango com abóbora, chuchu e chuchu | Polenta com legumes e molho de carne | Aletria ao molho sugo com brócolis |

**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 18/07 à 22/07 – RECESSO ESCOLAR PLANTÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilhoChá de erva-doce | Frutas da época | Pão caseiro com melChá de melissa | Frutas da época | Bolo de cenouraChá de camomila |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoChá de erva-doce | Frutas da época | Pão caseiro com melChá de melissa | Frutas da época | Pão caseiro com margarina BecelChá de camomila |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **ALMOÇO** | Iscas de carne ensopadas com cenoura e chuchuArroz/ FeijãoRepolhoSuco de laranja | Peixe empanado com farinha de arrozArroz integral/ FeijãoTomate com linhaça marromSuco de abacaxi com hortelã | Frango ensopado Arroz/ FeijãoPepino japonês/ Suco de limão e laranja | Estrogonofe de carne magroArroz integral/ FeijãoCenoura ralada/ Suco de maracujá | Frango assadoArroz/ Feijão VagemSuco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Iscas de carne ensopadas com cenoura e chuchuArroz/ FeijãoRepolhoSuco de laranja | Peixe empanado com farinha de arroz sem ovoArroz integral/ FeijãoTomate com linhaça marromSuco de abacaxi com hortelã | Frango ensopado Arroz/ FeijãoPepino japonês/ Suco de limão e laranja | Picadinho de carneArroz integral/ FeijãoCenoura ralada/ Suco de maracujá | Frango assadoArroz/ FeijãoVagemSuco de laranja |
| **Bebês** | Canja de carne (sopa de carne com arroz e 3 variedades de legumes) | Sopa de frango com aletria e 3 variedades de legumes | Polenta com cenoura, beterraba e molho de frango | Papa de batata, cenoura e brócolis com molho de carne | Aletria com vagem e molho de tomate |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão integral com requeijãoSuco de maracujá | Banana em rodelas cm farinha de aveiaChá de hortelã | Biscoito Suco rosa (laranja e beterraba) | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina BecelSuco de maracujá | Banana em rodelas cm farinha de aveiaChá de hortelã | Biscoito sem leite e ovoSuco rosa (laranja e beterraba) | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **JANTAR** | Polenta com frango ensopadinho (molho com pedacinhos e cenoura) | Arroz com carne moída e legumes | Parafuso integral à bolonhesa | Sopa de frango com aletria e legumes | Purê de batata com molho de tomate caseiro |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta com frango ensopadinho (molho com pedacinhos e cenoura) | Arroz com carne moída e legumes | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Purê de batata com molho de tomate caseiro |
| **Bebês** | Polenta com cenoura e molho de frango | Arroz papa com legumes e molho de carne | Aletria com chuchu. abóbora e molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Purê de batata com molho de tomate caseiro |

**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 25/07 à 29/07 – RECESSO ESCOLAR PLANTÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado Suco de laranja | Frutas da época | Pão pulmann com manteiga e queijoChá de erva-cidreira | Frutas da época | Pão integral com requeijãoSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Frutas da época | Pão caseiro com margarina BecelChá de erva-cidreira | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutasSuco de maracujá |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Papa de banana e abacate | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com vagem e cenouraArroz integral/ FeijãoPepino | Bolinho de frango assadoArroz/ FeijãoAlface americana com tomate e gergelim | Tirinhas de carne ao tomate Arroz integral/ FeijãoCenoura ralada | Frango assado Arroz/ FeijãoBeterraba | Carne assada com batataArroz integral/ FeijãoTomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com vagem e cenouraArroz integral/ FeijãoPepino | Frango refogadoArroz/ FeijãoAlface americana com tomate e gergelim | Tirinhas de carne ao tomate Arroz integral/ FeijãoCenoura ralada | Frango assado Arroz/ FeijãoBeterraba | Carne assada com batata Arroz integral/ FeijãoTomate |
| **Bebês** | Papa de batata doce, beterraba e vagem com molho de carne | Sopa de frango com aletria e 3 variedades de legumes | Papa de abóbora cenoura, couve-flor e molho de carne | Aletria com brócolis, beterraba e caldo de feijão | Sopa de carne com arroz e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Pão caseiro com requeijãoSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Bolo de laranjaChá de camomila | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina BecelSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Biscoito sem leite e ovoChá de camomila | Frutas da época |
| **Bebês** | Banana e mamão amassados | Melão raspadinho | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **JANTAR** | Sopa de frango com arroz e legumes  | Parafuso sem glúten ao molho de carne moída e cenoura | Purê de batata com molho de frango (molho com pedacinhos de chuchu) | Polenta à bolonhesa | Risoto (arroz com frango, cenoura e milho) |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com arroz e legumes  | Parafuso de sêmola ao molho de carne moída e cenoura | Purê de batata sem leite com molho de frango (molho com pedacinhos de chuchu) | Polenta à bolonhesa | Risoto (arroz com frango, cenoura e milho) |
| **Bebês** | Sopa de frango com arroz e legumes | Aletria com cenoura, abobrinha e molho de carne | Papa de batata e chuchu com molho de frango | Polenta com cenoura e molho de carne | Creme de abóbora com 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.**

FRUTAS MÊS DE JULHO: banana, laranja, maçã, morango, pera, melão. Frutas como banana, maçã, mamão e laranja serão servidas em todos os meses do ano.