**CARDÁPIO 01/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  |  | Sanduíche de biscoito salgado com requeijão  Suco rosa (laranja e beterraba) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Biscoito sem leite e ovo  Suco rosa (laranja e beterraba) |
| **Bebês** |  |  |  |  | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** |  |  |  |  | Bolo de carne assado (com farinha de aveia)  Arroz/ Feijão  Repolho refogado com farofa  Pepino japonês/  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Carne moída refogada  Arroz/ Feijão  Pepino 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 polvilho  Chá de camomila | Frutas da época | Pão integral com mel  Chá de erva-cidreira | Frutas da época | Bolo de laranja  Chá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época | Pão caseiro com mel  Chá de erva-cidreira | Frutas da época | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e manga amassadas | Mamão amassado | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Vagem  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim/ Beterraba  Suco de maracujá | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Aipim  Pepino japonês/ Cenoura cozida  Limonada | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Tomate  Suco de abacaxi | Tirinhas de carne aceboladas  Arroz/ Feijão  Espaguete integral ao molho vermelho  Repolho/ Beterraba  Suco de laranja e limão |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Vagem  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim/ Beterraba  Suco de maracujá | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Aipim cozido  Pepino japonês/ Cenoura cozida  Limonada | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Tomate  Suco de abacaxi | Tirinhas de carne aceboladas  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho vermelho  Repolho/ Beterraba  Suco 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 requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Pão caseiro com manteiga e queijo  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco 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 requeijão  Suco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveia  Chá de erva-doce | Pão pulmann com requeijao  Suco de maracujá | Frutas da época | Pão integral com manteiga e queijo  Chá de maçã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveia  Chá de erva-doce | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá 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 panela  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde  Suco de abacaxi | Frango refogado com pedaços de brócolis  Arroz/ Feijão  Alface/ Grão de bico  Suco de limão | Carne assada  Arroz integral/ Feijão  Parafuso sem glúten ao molho de tomate  Beterraba/ Pepino  Suco de laranja com couve | Tirinhas de peito de frango aceboladas  Arroz/ Feijão  Cenoura e couve-flor cozidos  Suco de limão e laranja | Bolinho de carne assado (com farinha de aveia)  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Beterraba  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde  Suco de abacaxi | Frango refogado com pedaços de brócolis  Arroz/ Feijão  Alface/ Grão de bico  Suco de limão | Carne assada  Arroz integral/ Feijão  Beterraba/ Pepino  Suco de laranja com couve | Tirinhas de peito de frango aceboladas  Arroz/ Feijão  Cenoura e couve-flor cozidos  Suco de limão e laranja | Carne moída refogada  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Beterraba  Suco 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 requeijão  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época | Bolo integral de coco  Chá de melissa | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco amarelo (laranja e cenoura) | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Chá 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 polvilho  Chá de erva-doce | Frutas da época | Pão caseiro com mel  Chá de melissa | Frutas da época | Bolo de cenoura  Chá de camomila |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Frutas da época | Pão caseiro com mel  Chá de melissa | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Chá 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 chuchu  Arroz/ Feijão  Repolho  Suco de laranja | Peixe empanado com farinha de arroz  Arroz integral/ Feijão  Tomate com linhaça marrom  Suco de abacaxi com hortelã | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Suco de limão e laranja | Estrogonofe de carne magro  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Suco de maracujá | Frango assado  Arroz/ Feijão  Vagem  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Iscas de carne ensopadas com cenoura e chuchu  Arroz/ Feijão  Repolho  Suco de laranja | Peixe empanado com farinha de arroz sem ovo  Arroz integral/ Feijão  Tomate com linhaça marrom  Suco de abacaxi com hortelã | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Suco de limão e laranja | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Suco de maracujá | Frango assado  Arroz/ Feijão  Vagem  Suco 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 requeijão  Suco de maracujá | Banana em rodelas cm farinha de aveia  Chá de hortelã | Biscoito  Suco rosa (laranja e beterraba) | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Banana em rodelas cm farinha de aveia  Chá de hortelã | Biscoito sem leite e ovo  Suco 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 queijo  Chá de erva-cidreira | Frutas da época | Pão integral com requeijão  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Chá de erva-cidreira | Frutas da época | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco 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 cenoura  Arroz integral/ Feijão  Pepino | Bolinho de frango assado  Arroz/ Feijão  Alface americana com tomate e gergelim | Tirinhas de carne ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba | Carne assada com batata  Arroz integral/ Feijão  Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com vagem e cenoura  Arroz integral/ Feijão  Pepino | Frango refogado  Arroz/ Feijão  Alface americana com tomate e gergelim | Tirinhas de carne ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Beterraba | Carne assada com batata  Arroz integral/ Feijão  Tomate |
| **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 requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Bolo de laranja  Chá de camomila | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época | Biscoito sem leite e ovo  Chá 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.