**CARDÁPIO 01/09 A 02/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  | Frutas da época | **FERIADO** |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Frutas da época | **FERIADO** |
| **Bebês** |  |  |  | Pera raspadinha | **FERIADO** |
| **ALMOÇO** |  |  |  | Estrogonofe de frango  Arroz/ Feijão  Batata palha  Repolho  Suco de laranja e limão | **FERIADO** |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Frango xadrez  Arroz/ Feijão  Repolho  Suco de laranja e limão | **FERIADO** |
| **Bebês** |  |  |  | Canja | **FERIADO** |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  | Biscoito integral salgado  Suco de maracujá | **FERIADO** |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de maracujá | **FERIADO** |
| **Bebês** |  |  |  | Papa de manga | **FERIADO** |
| **JANTAR** |  |  |  | Parafuso sem glúten à bolonhesa (molho com cenoura ralada) | **FERIADO** |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Parafuso de sêmola à bolonhesa (molho com cenoura ralada) | **FERIADO** |
| **Bebês** |  |  |  | Aletria com cenoura amassada e emolho de carne | **FERIADO** |

**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 05/09 A 09/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com mel  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época | **FERIADO** | Frutas da época | Pão de leite com creme de ricota  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Frutas da época | **FERIADO** | Frutas da época | Pão caseiro com geleia  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada | **FERIADO** | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com legumes  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Tiras de peito de frango aceboladas  Arroz/ Feijão  Parafuso sem glúten ao molho vermelho  Alface com tomate cereja e linhaça  Suco de laranja | **FERIADO** | Enroladinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Farofa de cenoura  Beterraba cozida / Cenoura ralada  Limonada | Peixe assado com tomate, cebola e pimentões  Arroz/ Feijão  Batata soutê  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com legumes  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Tiras de peito de frango aceboladas  Arroz/ Feijão  Parafuso de sêmola ao molho vermelho  Alface com tomate cereja e linhaça  Suco de laranja | **FERIADO** | Enroladinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida / Cenoura ralada  Limonada | Peixe assado com tomate, cebola e pimentões  Arroz/ Feijão  Batata soutê  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | Papa de arroz com molho de carne + beterraba amassada | Sopa de frango com arroz e legumes | **FERIADO** | Canja de carne | Purê de batata salsa e abóbora com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Salada de frutas com granola e iogurte | Torrada de pão francês com manteiga ghee  Suco amarelo (laranja e cenoura) | **FERIADO** | Bolo integral de laranja  Chá de melissa | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Salada de frutas com granola e iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco amarelo (laranja e cenoura) | **FERIADO** | Biscoito sem ovo e lactose  Chá de melissa | Frutas da época |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | **FERIADO** | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **JANTAR** | Espaguete ao molho sugo | Polenta com molho de carne (molho com abóbora ralada) | **FERIADO** | Purê de batata com molho de frango (com abobrinha ralada) | Carreteiro (Arroz com carne moída, vagem e cenoura) |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete ao molho sugo | Polenta com molho de carne (molho com abóbora ralada) | **FERIADO** | Purê de batata sem leite com molho de frango (com abobrinha ralada) | Carreteiro (Arroz com carne moída, vagem e cenoura) |
| **Bebês** | Aletria ao molho sugo + chuchu amassado | Polenta com molho de carne + abóbora amassada | **FERIADO** | Papa de batata salsa e abobrinha com molho de frango | Arroz papa com vagem, cenoura 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 12/09 A 16/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Bolinhas de polvilho  Suco de laranja | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte | Torrada de pão francês com manteiga ghee  Suco verde (laranja e couve) | Frutas de época | Bolo de coco  Chá natural de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco verde (laranja e couve) | Frutas de época | Pão caseiro com geleia  Chá natural de abacaxi |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e manga amassadas | Mamão amassado | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com abóbora  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Frango assado  Arroz/ Feijão  Creme de milho  Alface/Grão de bico com tempero verde e tomate picadinho  Suco de maracujá | Cubos de carne ensopada  Arroz integral/ Feijão  Purê de aipim com tempero verde  Pepino em rodelas/ Beterraba cozida  Suco de limão | Peixe empanado com farinha de arroz  Arroz/ Feijão  Batata gratinada com manteiga ghee e orégano  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de abacaxi | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Macarronese com cenoura e tempero verde  Tomate  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com abóbora  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Frango assado  Arroz/ Feijão  Alface/Grão de bico com tempero verde e tomate picadinho  Suco de maracujá | Cubos de carne ensopada  Arroz integral/ Feijão  Aipim cozido  Pepino em rodelas/ Beterraba cozida  Suco de limão | Peixe empanado com farinha de arroz  Arroz/ Feijão  Arroz/ Feijão  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de abacaxi | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Pepino japonês em rodelas  Suco de laranja |
| **Bebês** | Batata doce e cenoura amassadas com molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Aipim e beterraba amassados com molho de carne | Papa de batata, cenoura e brócolis com caldo de feijão | Sopa de carne com aletria e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas de época | Pão pulmann com mel  Suco de abacaxi | Salada de frutas com granola | Biscoito integral salgado Suco de maracujá | Frutas de época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas de época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi | Salada de frutas com granola | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de maracujá | Frutas de 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** | Parafuso ao molho sugo | Torta salgada de carne moída com legumes | Polenta com frango ensopadinho (molho com abobrinha ralada) | Sopa de carne com aletria e legumes | Risoto (arroz com frango, cenoura e couve-flor) |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola ao molho sugo | Purê de batata e cenoura com molho de carne | Polenta com frango ensopadinho (molho com abobrinha ralada) | Sopa de carne com legumes | Risoto (arroz com frango, cenoura e couve-flor) |
| **Bebês** | Aletria ao molho sugo + abóbora amassada | Purê de batata e cenoura com molho de carne | Polenta com molho de frango + abobrinha amassada | Sopa de carne com legumes | Arroz papa com cenoura, couve-flor e 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 19/09 a 23/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cereal sem açúcar com iogurte | Frutas de época | Pão pulmann com creme de ricota  Chá de camomila  Fruta: banana | Frutas de época | Pão caseiro com requeijão  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Cereal sem açúcar com iogurte sem lactose | Frutas de época | Pão caseiro com geleia  Chá de camomila  Fruta: banana | Frutas de época | Pão caseiro com margarina Becel  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  Arroz/ Feijão  Parafuso soutê  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Bolinho de frango assado (com farinha de aveia)  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Repolho/ Tomate  Suco de maracujá | Tiras de carne ao tomate  Arroz/ Feijão  Bolinho de arroz assado  Alface/ Beterraba cozida  Suco de limão e laranja | Peixe assado com tomate, cebola e batatas  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor ao molho branco  Pepino/ Tomate  Suco de laranja com cenoura | Enroladinho de carne  Arroz/ Feijão  Batata doce  Cenoura ralada/ Chuchu com gergelim  Limonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Parafuso de sêmola  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Frango refogado  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Tomate  Suco de maracujá | Tiras de carne ao tomate  Arroz/ Feijão  Alface/ Beterraba cozida  Suco de limão e laranja | Peixe assado com tomate, cebola e batatas  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Tomate  Suco de laranja com cenoura | Enroladinho de carne  Arroz/ Feijão  Batata doce  Cenoura ralada/ Chuchu com gergelim  Limonada |
| **Bebês** | Aletria com molho de carne + beterraba e cenoura amassadas | Canja | Purê de abóbora e batata salsa e beterraba + molho de carne | Sopinha de feijão | Purê de batata doce com chuchu, cenoura e molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas de época | Pão integral com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja | Frutas de época | Bolo integral de laranja  Chá de hortelã | Frutas de época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas de época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de laranja | Frutas de época | Pão caseiro com geleia  Chá de hortelã | Frutas de época |
| **Bebês** | Banana e mamão amassados | Melão raspadinho | Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja) | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **JANTAR** | Purê de batata com molho de frango (com chuchu picadinho) | Espaguete à bolonhesa (molho com pedacinhos de brócolis) | Pizza integral caseira com queijo, tomate e milho | Sopa de carne com arroz e legumes | Polenta com frango ensopadinho (molho com abobrinha picada) |
| **Isento de lactose e ovo** | Purê de batata sem leite com molho de frango (com chuchu picadinho) | Espaguete de sêmola à bolonhesa (molho com pedacinhos de brócolis) | Canja | Sopa de carne com arroz e legumes | Polenta com frango ensopadinho (molho com abobrinha picada) |
| **Bebês** | Papa de batata e chuchu com molho de frango | Aletria com brócolis e molho de carne | Canja | Sopa de carne com arroz e legumes | Polenta com molho de frango + abobrinha 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.**

**CARDÁPIO 26/09 a 30/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de maracujá | Frutas de época | Torrada de pão francês com manteiga ghee e orégano  Suco rosa (laranja e beterraba) | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Biscoito integral salgado com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Rosquinha de polvilho  Suco de maracujá | Frutas de época | Pão caseiro com margarina Becel  Suco rosa (laranja e beterraba) | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Frutas de época |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com cenoura  Arroz integra/ Feijão  Cenoura ralada/ repolho refogado  Suco de abacaxi com hortelã | Frango assado  Arroz/ Feijão  Espaguete integral ao molho sugo  Salada verde (alface, agrião e rúcula)/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Bolinho de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Creme de milho  Couve-flor e cenoura em rodelas  Suco de maracujá | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Polenta  Pepino/ Brócolis  Suco de limão | Peixe empanado com farinha de arroz  Arroz/ Feijão  Batata e cenoura soutê  Beterraba cozida/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com cenoura  Arroz integra/ Feijão  Cenoura ralada/ repolho refogado  Suco de abacaxi com hortelã | Frango assado  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho sugo  Salada verde (alface, agrião e rúcula)/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Carne moída refogada  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor e cenoura em rodelas  Suco de maracujá | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Polenta  Pepino/ Brócolis  Suco de limão | Peixe ensopado  Arroz/ Feijão  Batata e cenoura soutê  Beterraba cozida/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Papa de arroz com molho de carne + cenoura amassada | Canja | Papa de batata, cenoura e couve-flor com caldo de feijão | Polenta cremosa com molho de frango + brócolis amassado | Papa de batata, cenoura, beterraba e caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Banana em rodelas com farinha de aveia + iogurte | Pão caseiro com mel  Opção: requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas de época | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Pão de leite com requeijão  Chá de camomila  Fruta: banana |
| **Isento de lactose e ovo** | Banana em rodelas com farinha de aveia + iogurte sem lactose | Pão caseiro com mel  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas de época | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Pão caseiro com margarina Becel  Chá de camomila  Fruta: banana |
| **Bebês** | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de mamão | Papa de manga |
| **JANTAR** | Torta salgada de frango desfiado e legumes | Parafuso integral à bolonhesa | Sopa de frango com aletria e macarrão de letrinhas | Arroz com carne moída e abóbora | Polenta + molho de carne moída com abobrinha ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com arroz e legumes | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com aletria e macarrão de letrinhas | Arroz com carne moída e abóbora | Polenta + molho de carne moída com abobrinha ralada |
| **Bebês** | Sopa de frango com arroz e legumes | Aletria com molho de carne + abóbora e chuchu amassados | Sopa de frango com aletria e macarrão de letrinhas | Creme de abóbora com molho de carne | Polenta com molho de carne + chuhchu e abobrinha amassados |

**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 SETEMBRO: Abacaxi, banana, figo, laranja, melão mamão, morango, pêra, maçã.**