

**CARDÁPIO 02/10 a 06/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com requeijão  Suco de laranja | Frutas da época  (3 variedades) | Pão integral caseiro com nata  Chá | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo de laranja  Chá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina becel  Chá | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com cenoura  Parafuso sem glúten na manteiga ghee/ Farofa  Beterraba cozida/ Repolho | Bisteca aceboladinha  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim/ Tomate | Frango assado com batatas  Arroz/ Feijão  Brócolis com azeite de oliva/ Cenoura ralada | Espaguete à bolonhesa  Milho e ervilha/ Pepino japonês | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com cenoura  Parafuso de sêmola/ Farofa (feita com azeite de oliva e farinha de mandioca)  Beterraba cozida/ Repolho | Bisteca aceboladinha  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim/ Tomate | Frango assado com batatas  Arroz/ Feijão  Brócolis com azeite de oliva/ Cenoura ralada | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Milho e ervilha/ Pepino japonês | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Bebês** | Aletria com azeite de oliva, cenoura e beterraba amassadas + molho de carne | Papa de batata e abóbora com caldo de feijão | Canja | Aletria com molho de carne + chuchu e abobrinha amassados | Arroz papa + beterraba e cenoura amassadas + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época  (3 variedades) | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e manjericão  Suco de maracujá com couve | Salada de frutas com granola | Pão caseiro com mel  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época  (3 variedades) | Torradinha de pão francês com margarina Becel e manjericão  Suco de maracujá com couve | Salada de frutas | Pão caseiro com mel  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Risoto nutritivo (arroz, quinoa, legumes e frango) | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta à bolonhesa | Purê de aipim com frango desfiado ao molho de abóbora | Pizza integral caseira com mussarela, tomate, milho e orégano |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto nutritivo (arroz, quinoa, legumes e frango) | Sopa de frango com legumes | Polenta à bolonhesa | Purê de aipim (sem leite) com frango desfiado ao molho de abóbora | Sopa de frango com batata salsa e legumes |
| **Bebês** | Risoto baby (arro zppa , quinoa, legumes e molho de frango) | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta com molho de frango e legumes amassados | Purê de aipim com ao molho de frango com abóbora | Sopa de frango com batata salsa e legumes |



**CARDÁPIO 09/10 a 13/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA - PLANTÃO** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com farinha de aveia | Pão caseiro com requeijão  Suco de abacaxi | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com farinha de aveia | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | FERIADO | Papa de manga |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com tempero verde  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ensopada  Arroz/ Polenta  Brócolis e couve-flor | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Pepino com tomate picadinhos | FERIADO | Iscas de carne refogada com tomate e cebola  Arroz integral/ Feijão |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ao molho vermelho  Arroz/ Polenta  Brócolis e couve-flor | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Pepino com tomate picadinhos | FERIADO | Iscas de carne refogada com tomate e cebola  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + cenoura, abobrinha e chuchu amassados | Polenta com molho de frango + brócolis e couve-flor amassados | Papa de batata doce e abóbora + caldo de feijão | FERIADO | Arroz papa + molho de carne + beterraba e abobrinha amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo integral de cenoura  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) | FERIADO | 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) | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | FERIADO | Banana amassada |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango desfiado com legumes | Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora | Sopa de frango com macarrão de letrinhas + torradinha com azeite de oliva e orégano | FERIADO | Canja |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora | Sopa de frango com legumes + torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano | FERIADO | Canja |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz papa com açafrão+ molho de carne com abóbora | Sopa de frango com macarrão de letrinhas | FERIADO | Canja |



**CARDÁPIO 16/10 a 20/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiro  Chá | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo nutritivo de fubá  Chá caseiro de maçã | Frutas da época  (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com gelai de frutas  Chá caseiro de maçã | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Mamão banana amassados | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete com brócolis  Arroz/ Feijão  Repolho refogado/ Tomate | Frango ensopado  Purê de abóbora/ Arroz  Alface | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça marrom | Cubos de carne ensopada  Arroz/ Batata doce  Cenoura ralada/ Grão de bico | Frango assado  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída  Arroz/ Feijão  Repolho refogado/ Tomate | Frango desfiado e ensopado  Purê de abóbora/ Arroz  Alface | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça marrom | Cubos de carne ensopada  Arroz/ Batata doce  Cenoura ralada/ Grão de bico | Frango assado  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + cenoura e vagem amassados | Creme de abóbora com molho de frango | Sopa de carne com aletria e legumes | Batata doce amassada com cenoura, grão de bico e molho de carne | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Salada de fruta | Pão integral caseiro com nata  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época  (3 variedades) | Biscoito salgado com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Salada de fruta | Pão integral caseiro margarina Becel  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época  (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi com hortelã | 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** | Espaguete integral á bolonhesa | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate + legumes | Purê de aipim + frango desfiado e ensopado com brócolis | Polenta + iscas de carne ensopada com abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola á bolonhesa | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate + legumes | Purê de aipim (sem leite) + frango desfiado e ensopado com brócolis | Polenta + iscas de carne ensopada com abóbora |
| **Bebês** | Aletria á bolonhesa + legumes amassados | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz papa com molho de frango + legumes amassados | Purê de aipim + molho de frango com brócolis | Polenta + molho de carne com abóbora |



**CARDÁPIO 23/10 a 27/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com couve | Frutas da época  (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de melancia | Salada de fruta | Pão caseiro com requeijão  Chá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com couve | Frutas da época  (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de melancia | Salada de fruta | Pão caseiro com margarina Becel  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Moela ensopada  Arroz integra  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Enroladinho de carne  Talharim soutê/ Purê de aipim  Brócolis/ Tomate | Filé de fígado milanesa Arroz integral/ Feijão  Acelga/ Beterraba cozida | Bife de pernil  Espaghete ao sugo  Arroz com brocoli  Cenoura e couve-flor cozidos | Coxa e sobrecoxa com pimentões coloridos e brócolis  Arroz integral/ Feijão  Beterraba/ Pepino japonês |
| **Isento de lactose e ovo** | Moelaensopada  Arroz integral  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Enroladinho de carne  Talharim de sêmola/ Aipim cozido  Brócolis/ Tomate | Figado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Acelga/ Beterraba cozida | Espaguete de sêmola ao sugo  Cenoura e couve-flor cozidos | Coxa e sobrecoxa com pimentões coloridos e brócolis  Arroz integral/ Feijão  Beterraba/ Pepino japonês |
| **Bebês** | Arroz papa com molho de carne + cenoura e abobrinha amassadas | Papa de aipim e brócolis com molho de carne | Canja | Aletria + cenoura e couve-flor amassadas + molho de carne | Papa de batata inglesa e salsa + beterraba e brócolis amassadas+ molho de frango |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo integral de maçã e canela  Chá de melissa | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de maracujá | Frutas da época  (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **JANTAR** | Parafuso sem glúten à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão conchinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes | Purê de batata e abóbora + molho de frango | Sanduíche natural (Pão pulmann com patê caseiro de frango + alface) |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes | Purê de batata e abóbora (sem leite) + m olho de frango | Canja de carne |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne com abóbora e chuchu | Sopa de frango com macarrão conchinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes | Purê de batata e abóbora + molho de frango | Canja de carne |



**CARDÁPIO 30/10 a 31/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado com mel  Chá de maçã | Frutas da época  (3 variedades) |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de maçã | Frutas da época  (3 variedades) |  |  |  |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) |  |  |  |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Farofa de aveia  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Alface/ Tomate com linhaça marrom |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Farofa de aveia (feita com azeite de oliva e farinha de mandioca)  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Alface/ Tomate com linhaça marrom |  |  |  |
| **Bebês** | Arroz papa + beterraba e cenoura amassadas + molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes |  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro integral com requeijão  Suco de laranja com couve |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro integral com margarina Becel  Suco de laranja com couve |  |  |  |
| **Bebês** | Papa mix (banana, manga e laranja) | Mamão e banana amassados |  |  |  |
| **JANTAR** | Polenta ao molho sugo | Arroz com carne moída e legumes |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho sugo | Arroz com carne moída e legumes |  |  |  |
| **Bebês** | Polenta ao molho sugo | Arroz papa com carne moída 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.**

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE OUTUBRO: . Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano