

**CARDÁPIO 01/12 A 01/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  |  | Bolo laranja e cenoura  Chá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã |
| **Bebês** |  |  |  |  | Banana amassada |
| **ALMOÇO** |  |  |  |  | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Tomate |
| **Bebês** |  |  |  |  | Sopa de frango com aletria e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  |  | Frutas de época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Frutas de época  (3 variedades) |
| **Bebês** |  |  |  |  | Papa de manga |
| **JANTAR** |  |  |  |  | Canja de carne |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  |  | Canja de carne |
| **Bebês** |  |  |  |  | Canja de carne |



**CARDÁPIO 04/12 A 08/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado  Suco natural mix | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga e queijo  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Fruta |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco natural mix | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Fruta |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e laranja | Banana amassada | Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja) | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com manteiga ghee e tempero verde  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho | Cubinhos de peito de frango ao creme de milho  Arroz/ Batata e cenoura soutê  Alface/ Tomate picadinho com linhaça dourada | Bisteca aceboladinha  Arroz/ Feijão  Cenoura e brócolis cozidos | Espaguete à bolonhesa  Tomate e pepino picadinhos | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora/ Repolho |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho | Cubinhos de peito de frango refogado  Arroz/ Batata e cenoura soutê  Alface/ Tomate picadinho com linhaça dourada | Bisteca aceboladinha  Arroz/ Feijão  Cenoura e brócolis cozidos | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Tomate e pepino picadinhos | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora/ Repolho |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + ovo mexido com manteiga ghee e tempero verde + beterraba e cenoura amassadas | Canja | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e brócolis amassados | Aletria à bolonhesa + abobrinha amassados | Purê de abóbora com molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito salgado  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e abacate amassada | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango com legumes | Talharim com molho de carne moída | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Risoto (arroz + frango + 3 variedades de legumes) | Canja de carne |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com legumes | Talharim de sêmola com molho de carne moída | Sopa de frango com legumes | Risoto (arroz + frango + 3 variedades de legumes) | Canja de carne |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com legumes | Aletria + molho de carne com legumes | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Arroz papa + legumes amassados (3 variedades) + molho de frango | Canja de carne |



**CARDÁPIO 11/12 A 15/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco mix | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de cenoura  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de laranja com espinafre |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco mix | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de laranja com espinafre |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e abacate amassada | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopadinha  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Carne de panela  Parafuso sem glúten alho e óleo/ Farofa de aveia  Tomate e pepino picadinhos | Frango assado com batatas  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida em palitos e refogadas no azeite de oliva | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Batata doce cozida  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde | Peito de frango com legumes (cenoura, brócolis, pimentões coloridos)  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Carne de panela  Parafuso de sêmola alho e óleo/ Farofa de aveia  Tomate e pepino picadinhos | Frango assado com batatas  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida em palitos e refogadas no azeite de oliva | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Batata doce cozida  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde | Peito de frango com legumes (cenoura, brócolis, pimentões coloridos)  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e beterraba amassadas | Aletria + molho de carne + abobrinha e abóbora amassadas | Canja | Papa de batata doce, cenoura e chuchu com molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com banana e canela (esquentar)  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito salgado  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com banana e canela (esquentar)  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e laranja | Banana amassada | Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja) | Melão raspadinho |
| **JANTAR** | Polenta à bolonhesa | Purê de aipim + molho de frango com legumes | Espaguete integral + molho de carne moída com legumes | Canja + torradinha com azeite de oliva e orégano | Arroz com carne moída e abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta à bolonhesa | Purê de aipim (sem leite) + molho de frango com legumes | Espaguete de sêmola + molho de carne moída com legumes | Canja + torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano | Arroz com carne moída e abóbora |
| **Bebês** | Polenta à bolonhesa + legumes amassados | Purê de aipim (sem leite)+ molho de frango com legumes | Aletria + molho de carne moída com legumes | Canja | Arroz papa com molho de carne e abóbora |



**CARDÁPIO 18/12 A 18/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | fruta |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas |  |  |  |  |
| **Bebês** | Fruta |  |  |  |  |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz integral  Tomate/ Cenoura ralada |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz integral  Tomate/ Cenoura ralada |  |  |  |  |
| **Bebês** | Arroz papa com molho de carne + cenoura e abobrinha amassadas |  |  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Fruta |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Fruta |  |  |  |  |
| **Bebês** | Fruta |  |  |  |  |
| **JANTAR** | Sopa de frango com legumes |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com legumes |  |  |  |  |
| **Bebês** | Sopa de frango com 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.**