

**CARDÁPIO 01/12 A 02/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja | Pão integral com manteiga ghee  Suco de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi |
| **Bebês** |  |  |  | Banana amassada | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** |  |  |  | Frango assado  Arroz integral/ feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida  Limonada | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Tomate com gergelim  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Frango assado  Arroz integral/ feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida  Limonada | Carne moída refogada  Arroz/ Feijão  Tomate com gergelim  Suco de maracujá |
| **Bebês** |  |  |  | Batata, abóbora e beterraba amassadas + caldo de feijão | Aletria + molho de carne + brócolis e abobrinha amassados |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  | Pão pulmann com geleia de frutas  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** |  |  |  | Manga e mamão amassados | Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja) |
| **JANTAR** |  |  |  | Carreteiro (Arroz + iscas de carne + couve-flor e cenoura) | Pizza integral com queijo e milho |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Carreteiro (Arroz + iscas de carne + couve-flor e cenoura) | Canja |
| **Bebês** |  |  |  | Arroz papa + molho de carne + couve-flor e cenoura amassadas | Canja |

**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 05/12 A 09/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado  Suco de abacaxi | Banana, mamão e maçã picados | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco verde (laranja e couve) | frutas | Pão integral com mel  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi | Banana, mamão e maçã picados | Pão caseiro com margarina Becel  Suco verde (laranja e couve) | frutas | Pão caseiro com mel  Suco de abacaxi com hortelã |
| **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 com legumes  Arroz/ Feijão  Farofa  Cenoura ralada/ Repolho  Suco de laranja | Frango ensopado  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Alface com tomate picadinho  Suco de maracujá | Peixe assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino com linhaça dourada  Suco de abacaxi | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor com cenoura em rodelas  Suco de limão e laranja | Iscas de fígado aceboladas  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho  Limonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho  Suco de laranja | Frango ensopado  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Alface com tomate picadinho  Suco de maracujá | Peixe assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino com linhaça dourada  Suco de abacaxi | Bife aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor com cenoura em rodelas  Suco de limão e laranja | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho  Limonada |
| **Bebês** | Creme de abóbora com molho de carne | Polenta + molho de frango + chuchu e vagem amassados | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor e cenoura amassados | Batata e beterraba amassadas + molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades)  Chá caseiro de abacaxi | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de cenoura  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades)  Chá caseiro de abacaxi | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **JANTAR** | Risoto (Arroz + frango desfiado + cenoura, chuchu e abobrinha) | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Espaguete à bolonhesa | Purê de batata + molho de frango com legumes | Polenta + molho sugo com brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto (Arroz + frango desfiado + cenoura, chuchu e abobrinha) | Sopa de carne com legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Purê de batata sem leite + molho de frango com legumes | Polenta + molho sugo com brócolis |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de frango + cenoura, chuchu e abobrinha amassados | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Aletria à bolonhesa | Batata e abóbora amassadas com molho de frango | Polenta + 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 12/12 A 16/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão pulmann com manteiga ghee  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de coco  Chá de frutas vermelhas |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de frutas vermelhas |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e manga amassadas | Mamão amassado | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Picadinho de carne  Arroz/ feijão  Tomate/ Pepino japonês  Suco de maracujá | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Enroladinho de carne  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino  Suco de abacaxi com hortelã | Frango refogado com tomate, cebola e pimentões  Arroz integral/ Feijão  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de maracujá | Bisteca aceboladinha  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida em rodelas  Limonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  com legumes  Arroz/ feijão  Tomate/ Pepino japonês  Suco de maracujá | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Enroladinho de carne  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino  Suco de abacaxi com hortelã | Frango refogado com tomate, cebola e pimentões  Arroz integral/ Feijão  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de maracujá | Bisteca aceboladinha  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida em rodelas  Limonada |
| **Bebês** | Papa de abóbora, chuchu e abobrinha + molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Aipim e beterraba amassados + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + chuchu e cenoura amassados | Sopa de carne com batata e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com requeijao  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito integral salgado com Suco de laranja e limão | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja e limão | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de abacate e banana | Maçã raspadinha | Banana branca amassada com farinha de aveia | Pera raspadinha | Papa de manga |
| **JANTAR** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e vagem | Arroz com carne moída e abóbora | Sopa de frango com aletria e legumes + torradinha com azeite de oliva e orégano | Parafuso sem glúten à bolonhesa | Risoto (arroz + frango desfiado + milho e ervilha) |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e vagem | Arroz com carne moída e abóbora | Sopa de frango com legumes + pãozinho caseiro | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Risoto (arroz + frango desfiado + milho e ervilha) |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango + cenoura e vagem amassados | Arroz papa com molho de carne + abóbora amassada | Sopa de frango com aletria e legumes | Aletria à bolonhesa | Arroz papa + molho de frango + chuchu 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.**

**CARDÁPIO 19/12 a 19/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado  Suco de laranja e cenoura |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja e cenoura |  |  |  |  |
| **Bebês** | Maçã raspadinha |  |  |  |  |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com batatas  Arroz/ Feijão  cenoura cozida  Suco de fruta |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com batatas  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida  Suco de fruta |  |  |  |  |
| **Bebês** | Papa de batata, beterraba e cenoura com molho de carne |  |  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas |  |  |  |  |
| **Bebês** | Papa de manga |  |  |  |  |
| **JANTAR** | Sopa |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa |  |  |  |  |
| **Bebês** | Sopa |  |  |  |  |

**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 DEZEMBRO**: abacaxi, ameixa, banana-prata, kiwi, laranja-pera, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.