****

**CARDÁPIO 03/04 A 07/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga ghee e mel  Cháo de casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro de aipim com requeijão  Suco integral de uva sem adição de açúcar |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com mel  Chá de casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco integral de uva sem adição de açúcar |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Abacate e banana amassados | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** | Omelete com tomate, tempero verde e gergelim  Arroz/Feijão  Abóbora em cubinhos refogadas com tempero verde  Pepino japonês  Suco de abacaxi | Carne de panela com batatas  Arroz integral/Feijão  Farofa de farinha de aveia  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco e laranja | Frango assado  Arroz/Feijão  Espaguete integral ao molho de tomate  Alface/ Brócolis  Suco de maracujá | Bifinho acebolado  Arroz integral/Feijão  Repolho refogado  Tomate com linhaça dourada  Suco de limão | Peixe assado  Arroz/Feijão  Batata e cenoura soutê  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/Feijão  Abóbora em cubinhos refogadas com tempero verde  Pepino japonês  Suco de abacaxi | Carne de panela com batatas  Arroz integral/Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco e laranja | Frango assado  Arroz/Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Alface/ Brócolis  Suco de maracujá | Bifinho acebolado  Arroz integral/Feijão  Repolho refogado  Tomate com linhaça dourada  Suco de limão | Peixe assado  Arroz/Feijão  Batata e cenoura soutê  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja |
| **Bebês** | Creme de abóbora com molho de carne | Papa de batata, cenoura e beterraba + molho de carne | Aletria com caldo de feijão + brócolis amassado | Sopa de frango com arroz e legumes | Batata e beterraba amassadas + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo funcional de cenoura  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco de melancia | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem ovo e lactose  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiros com azeite de oliva e manjericão  Suco de melancia | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa mix (manga, beterraba e laranja) | Banana amassada com farinha de quinoa | Maçã raspadinha | Banana e mamão amassados | Papa de manga |
| **JANTAR** | Arroz + carne moída com cenoura | Polenta + molho de frango com abobrinha | Canja de carne | Purê de aipim + molho de frango com chuchu e cenoura | Espaguete integral à bolonhesa |
| **Isento de lactose e ovo** | Arroz + carne moída com cenoura | Polenta + molho de frango com abobrinha | Canja de carne | Purê de aipim sem leite + molho de frango com chuchu e cenoura | Espaguete de sêmola à bolonhesa |
| **Bebês** | Arroz papa + cenoura amassada + molho de carne | Polenta + abobrinha amassada + molho de frango | Canja de carne | Aipim, chuchu e cenoura amassados + molho de frango | Aletria + molho de carne + abóbora amassada |

****

**CARDÁPIO 10/04 A 14/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com quinoa em grão  Iogurte caseiro de morango | Bolo integral de laranja  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga e queijo  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com quinoa em grão  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga Becel Original  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Manga com laranja | Banana amassada com farinha de aveia | Papa salada de frutas (laranja, maçã, banana e mamão) | Mamão com beterraba |
| **ALMOÇO** | Cubinhos de carne ensopada  Arroz integral/Feijão  Polenta  Tomate/ Pepino  Suco de maracujá | Frango refogado com brócolis e pimentão amarelo  Arroz/Feijão  Bolinho de arroz assado  Cenoura ralada/ Chuchu com cheiro verde  Suco de limão e laranja | Carne de forno  Arroz integral/Feijão  Farofa com cenoura ralada  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Bife de pernil assado  Arroz/Feijão  Batata doce  Acelga/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã | Enroladinho de carne com legumes  Arroz integral/Feijão  Aipim cozido soutê (em tirinhas)  Pepino japonês/ Cenoura cozida em rodelas  Limonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Cubinhos de carne ensopada  Arroz integral/Feijão  Polenta  Tomate/ Pepino  Suco de maracujá | Frango refogado com brócolis e pimentão amarelo  Arroz/Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com cheiro verde  Suco de limão e laranja | Carne de forno  Arroz integral/Feijão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Bife de pernil assado  Arroz/Feijão  Batata doce  Acelga/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã | Enroladinho de carne com legumes  Arroz integral/Feijão  Aipim cozido soutê (em tirinhas)  Pepino japonês/ Cenoura cozida em rodelas  Limonada |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne + abobrinha e cenoura amassadas | Canja | Arroz papa com caldo de feijão + beterraba amassada | Batata doce e abóbora amassadas + caldo de feijão | Papa de aipim e cenoura com molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com creme de ricota  Suco de abacaxi com hortelã | Salada de frutas com granola sem açúcar | Sanduíche de biscoito integral salgado com requeijão  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro commel  Suco de abacaxi com hortelã | Salada de frutas com granola sem açúcar | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Abacate e banana amassados | Melão raspadinho | Mamão com cenoura | Pera raspadinha | Papa de manga |
| **JANTAR** | Sopa de frango com aletria e legumes + pãozinho integral caseiro | Parafuso sem glúten + molho de carne moída com brócolis | Purê de batata, inglesa, batata salsa e abóbora + molho de frango | Pizza caseira com queijo e milho | Polenta com frango ensopada com abobrinha e couve-flor |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com legumes + pãozinho caseiro | Parafuso sem glúten + molho de carne moída com brócolis | Purê de batata, inglesa, batata salsa e abóbora (sem leite) + molho de frango | Canja de carne | Polenta com frango ensopada com abobrinha e couve-flor |
| **Bebês** | Sopa de frango com aletria e legumes | Aletria + molho de carne + brócolis amassado | Purê de batata, inglesa, batata salsa e abóbora + molho de frango | Canja de carne | Polenta + molho de frango + abobrinha e couve-flor amassados |

****

**CARDÁPIO 17/04 A 21/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito de gergelim com requeijão  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Banana e maçã picadas com farinha de aveia | Bolo de fubá com coco  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Banana e maçã picadas com farinha de aveia | Pão caseiro com geléia  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | FERIADO |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de manga com cenoura | Banana amassada com farinha de quinoa | Pera raspadinha | FERIADO |
| **ALMOÇO** | Omelete de brócolis  Arroz/Feijão  Farofa de farinha de aveia  Repolho/ Tomate  Suco de abacaxi | Frango assado  Arroz integral/Feijão  Couve-flor e cenoura refogados na manteiga ghee  Alface com gergelim  Suco de maracujá | Carne moída ensopadinha com legumes  Arroz/Feijão  Parafuso sem glúten com tempero verde  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Peixe empanadinho  Arroz integral/Feijão  Purê de batata  Pepino e tomate picadinhos  Suco de laranja e limão | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumes  Arroz/Feijão  Farofa de farinha de aveia  Repolho/ Tomate  Suco de abacaxi | Frango assado  Arroz integral/Feijão  Alface com gergelim  Suco de maracujá | Carne moída ensopadinha com legumes  Arroz/Feijão  Parafuso sem glúten com tempero verde  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Peixe empanadinho  Arroz integral/Feijão  Pepino e tomate picadinhos  Suco de laranja e limão | FERIADO |
| **Bebês** | Batata, chuchu e abóbora amassadas + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor e cenoura amassadas | Aletria com tempero verde + molho de carne + beterraba e abobrinha amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e chuchu amassados | FERIADO |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com creme de ricota e mel  Chá da casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com manteiga, orégano e tomate  Suco de maracujá | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel e mel  Chá da casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva, orégano e tomate  Suco de maracujá | FERIADO |
| **Bebês** | Banana e mamão amassados | Maçã raspadinha | Papa de mamão | Papa mix (manga, beterraba e laranja) | FERIADO |
| **JANTAR** | Polenta à bolonhesa | Espaguete + molho de tomate caseiro com brócolis | Risoto (arroz + frango desfiado + milho, abóbora e chuchu | Sopa de carne com aletria e legumes | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta à bolonhesa | Espaguete de sêmola + molho de tomate caseiro com brócolis | Risoto (arroz + frango desfiado + milho, abóbora e chuchu | Sopa de carne com legumes | FERIADO |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne + cenoura e abobrinha amassadas | Aletria + molho de tomate caseiro + brócolis amassado | Arroz papa + molho de frango + abóbora e chuchu amassados | Sopa de carne com aletria e legumes | FERIADO |

****

**CARDÁPIO 24/04 A 28/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 integral caseiro com manteiga e queijo  Suco de laranja com manga | Frutas da época (3 variedades) | Sanduíche de biscoito integral salgado com manteiga ghee  Suco de melancia |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco de laranja com manga | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia  Suco de melancia |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão com cenoura | Papa mix (manga, beterraba e laranja) | Abacate com banana | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com abóbora  Arroz/Feijão  Cubinhos de aipim cozido  Cenoura ralada/ Pepino japonês com linhaça marrom  Suco de maracujá | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/Feijão  Batata doce  Alface/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Almôndegas ao molho branco  Arroz/Feijão  Repolho refogado  Tomate  Suco de abacaxi | Frango ensopado  Arroz integral/Feijão  Polenta com queijo ralado  Brócolis, couve-flor e cenoura em palitos  Limonada | Bifinho ao tomate  Arroz/Feijão  Espaguete alho e óleo (azeite de oliva)  Pepino/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com abóbora  Arroz/Feijão  Cubinhos de aipim cozido  Cenoura ralada/ Pepino japonês com linhaça marrom  Suco de maracujá | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/Feijão  Batata doce  Alface/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Carne moída refogadinha  Arroz/Feijão  Repolho refogado  Tomate  Suco de abacaxi | Frango ensopado  Arroz integral/Feijão  Polenta com queijo ralado  Brócolis, couve-flor e cenoura em palitos  Limonada | Bifinho ao tomate  Arroz/Feijão  Espaguete de sêmola alho e óleo (azeite de oliva)  Pepino/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Papa de aipim e abóbora com molho de carne | Papa de batata doce e beterraba + caldo de feijão | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta + molho de frango + brócolis, couve-flor e cenoura amassados | Aletria com caldo de feijão + beterraba amassada |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Flocos de milho sem açúcar com iogurte caseiro de banana | Banana e maçã picadas com farinha de quinoa | Bolo integral de chocolate  Chá de melissa | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Flocos de milho sem açúcar com iogurte sem lactose | Banana e maçã picadas com farinha de quinoa | Pão caseiro com margarina Becel Original  Chá de melissa | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Manga com laranja | Banana amassada | Melão raspadinha | Papa salada de frutas (laranja, maçã, banana e mamão) | Mamão com farinha de aveia |
| **JANTAR** | Canja + pãozinho caseiro | Talharim à bolonhesa | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Arroz + frango desfiado com abóbora | Polenta ao molho sugo |
| **Isento de lactose e ovo** | Canja | Talharim de sêmola à bolonhesa | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Arroz + frango desfiado com abóbora | Polenta ao molho sugo |
| **Bebês** | Canja | Aletria + molho de carne + vagem e cenoura amassadas | Arroz papa + caldo de feijão com abobrinha amassada | Arroz papa + molho de frango + abóbora amassada | Polenta ao molho sugo |

**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.**