****

**CARDÁPIO 03/04 A 07/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgadoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga ghee e melCháo de casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro de aipim com requeijãoSuco integral de uva sem adição de açúcar  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactoseSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com melChá de casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel OriginalSuco 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 gergelimArroz/FeijãoAbóbora em cubinhos refogadas com tempero verdePepino japonês Suco de abacaxi | Carne de panela com batatasArroz integral/FeijãoFarofa de farinha de aveiaBeterraba cozida/ Cenoura raladaSuco e laranja | Frango assadoArroz/FeijãoEspaguete integral ao molho de tomateAlface/ BrócolisSuco de maracujá | Bifinho aceboladoArroz integral/FeijãoRepolho refogadoTomate com linhaça douradaSuco de limão  | Peixe assadoArroz/FeijãoBatata e cenoura soutêRepolho/ Beterraba cozidaSuco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carneArroz/FeijãoAbóbora em cubinhos refogadas com tempero verdePepino japonês Suco de abacaxi | Carne de panela com batatasArroz integral/FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura raladaSuco e laranja | Frango assadoArroz/FeijãoEspaguete de sêmola ao molho de tomateAlface/ BrócolisSuco de maracujá | Bifinho aceboladoArroz integral/FeijãoRepolho refogadoTomate com linhaça douradaSuco de limão  | Peixe assadoArroz/FeijãoBatata e cenoura soutêRepolho/ Beterraba cozidaSuco 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 cenouraChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericãoSuco de melancia | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem ovo e lactoseChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiros com azeite de oliva e manjericãoSuco 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 polvilhoSuco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com quinoa em grãoIogurte caseiro de morango | Bolo integral de laranjaChá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga e queijoSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com quinoa em grãoIogurte sem lactose | Pão caseiro com geleia de frutasChá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga Becel OriginalSuco 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 ensopadaArroz integral/FeijãoPolentaTomate/ PepinoSuco de maracujá | Frango refogado com brócolis e pimentão amareloArroz/FeijãoBolinho de arroz assadoCenoura ralada/ Chuchu com cheiro verdeSuco de limão e laranja | Carne de fornoArroz integral/FeijãoFarofa com cenoura raladaRepolho/ Beterraba cozidaSuco de laranja | Bife de pernil assadoArroz/FeijãoBatata doceAcelga/ TomateSuco de abacaxi com hortelã | Enroladinho de carne com legumesArroz integral/FeijãoAipim cozido soutê (em tirinhas)Pepino japonês/ Cenoura cozida em rodelasLimonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Cubinhos de carne ensopadaArroz integral/FeijãoPolentaTomate/ PepinoSuco de maracujá | Frango refogado com brócolis e pimentão amareloArroz/FeijãoCenoura ralada/ Chuchu com cheiro verdeSuco de limão e laranja | Carne de fornoArroz integral/FeijãoRepolho/ Beterraba cozidaSuco de laranja | Bife de pernil assadoArroz/FeijãoBatata doceAcelga/ TomateSuco de abacaxi com hortelã | Enroladinho de carne com legumesArroz integral/FeijãoAipim cozido soutê (em tirinhas)Pepino japonês/ Cenoura cozida em rodelasLimonada |
| **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 ricotaSuco de abacaxi com hortelã | Salada de frutas com granola sem açúcar | Sanduíche de biscoito integral salgado com requeijãoSuco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro commelSuco de abacaxi com hortelã | Salada de frutas com granola sem açúcar | Biscoito sem leite e ovoSuco 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 requeijãoSuco integral de uva sem adição de açúcar | Banana e maçã picadas com farinha de aveia | Bolo de fubá com cocoChá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco integral de uva sem adição de açúcar | Banana e maçã picadas com farinha de aveia | Pão caseiro com geléiaChá 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 brócolisArroz/FeijãoFarofa de farinha de aveiaRepolho/ TomateSuco de abacaxi | Frango assadoArroz integral/FeijãoCouve-flor e cenoura refogados na manteiga gheeAlface com gergelimSuco de maracujá | Carne moída ensopadinha com legumesArroz/FeijãoParafuso sem glúten com tempero verdeBeterraba cozida/ Cenoura raladaSuco de laranja | Peixe empanadinhoArroz integral/FeijãoPurê de batataPepino e tomate picadinhosSuco de laranja e limão | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumesArroz/FeijãoFarofa de farinha de aveiaRepolho/ TomateSuco de abacaxi | Frango assadoArroz integral/FeijãoAlface com gergelimSuco de maracujá | Carne moída ensopadinha com legumesArroz/FeijãoParafuso sem glúten com tempero verdeBeterraba cozida/ Cenoura raladaSuco de laranja | Peixe empanadinhoArroz integral/FeijãoPepino e tomate picadinhosSuco 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 melChá da casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com manteiga, orégano e tomateSuco de maracujá | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel e melChá da casca de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva, orégano e tomateSuco 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 polvilhoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga e queijoSuco de laranja com manga | Frutas da época (3 variedades) | Sanduíche de biscoito integral salgado com manteiga gheeSuco de melancia |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel OriginalSuco de laranja com manga | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleiaSuco de melancia |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão com cenoura | Papa mix (manga, beterraba e laranja) | Abacate com banana | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com abóboraArroz/FeijãoCubinhos de aipim cozidoCenoura ralada/ Pepino japonês com linhaça marromSuco de maracujá | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/FeijãoBatata doceAlface/ Beterraba cozidaSuco de laranja | Almôndegas ao molho brancoArroz/FeijãoRepolho refogadoTomateSuco de abacaxi | Frango ensopadoArroz integral/FeijãoPolenta com queijo raladoBrócolis, couve-flor e cenoura em palitosLimonada | Bifinho ao tomateArroz/FeijãoEspaguete alho e óleo (azeite de oliva)Pepino/ Beterraba cozidaSuco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com abóboraArroz/FeijãoCubinhos de aipim cozidoCenoura ralada/ Pepino japonês com linhaça marromSuco de maracujá | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/FeijãoBatata doceAlface/ Beterraba cozidaSuco de laranja | Carne moída refogadinhaArroz/FeijãoRepolho refogadoTomateSuco de abacaxi | Frango ensopadoArroz integral/FeijãoPolenta com queijo raladoBrócolis, couve-flor e cenoura em palitosLimonada | Bifinho ao tomateArroz/FeijãoEspaguete de sêmola alho e óleo (azeite de oliva)Pepino/ Beterraba cozidaSuco 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 chocolateChá 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 OriginalChá 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.**