

**CARDÁPIO 04/06 A 08/06 (alterado em virtude da greve)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  CHA | Pão integral caseiro com manteiga ghee e queijo | Iogurte caseiro de coco  BISCOITO SALGADO INTEGRAL | PAO CASEIRO COM MANTEIGA GHEE E MEL  CHA DE HORTELA | Bolo de laranja e cenoura  Chá de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  CHA | Pão caseiro com manteiga ghee | Banana | Torradinha de pão CASEIRO  CHA DE HORTELA | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa |
| **Bebês** | Manga | MAÇA | Manga e laranja | Maçã | Banana |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com tempero verde, cenoura e farinha de linhaça dourada  Arroz/ Feijão  SALADA 2 TIPOS | Carne de panela  Arroz  Feijão  SALADA 2 TIPOS | Frango assado  Arroz  Feijão  SALADA 2 TIPOS | MACARRAO com almôndegas ao molho vermellho  SALADA 2 TIPOS | BOLO DE CARNE  Arroz integral  Feijão  SALADA 2 TIPOS |
| **Isento de lactose e ovo** | Arroz/ Feijão | Carne de panela  Arroz  Feijão | Frango assado  Arroz  Feijão | MACARRAO com almôndegas ao molho vermellho | BOLO DE CARNE  Arroz integral  Feijão  SALADA 2 TIPOS |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão | Batata + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão | Aletria + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Mamão e banana | Banana, laranja e maçã | Pera | Mamão | Melão |
| **JANTAR** | Parafuso + iscas de carne ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Sopa de carne com macarrão de conchinha e legumes | Polenta + frango desfiado com legumes | CANJA |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola + iscas de carne ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Sopa de carne com legumes | Polenta + frango desfiado com legumes | CANJA |
| **Bebês** | Aletria + iscas de carne ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz papa | Sopa de carne com macarrão de conchinha e legumes | Polenta + frango desfiado com legumes | CANJA |

**CARDÁPIO 11/06 A 15/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim com manteiga ghee  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão pulmann com requeijão  Água saborizada | Bolo integral de cenoura  Chá de erva-doce | Pão integral caseiro com creme de ricota  Chá de hortelã | Flocos de milho) OU granola (sem açúcar) com iogurte casero de morango  Fruta: maçã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com manteiga ghee  Água saborizada | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de hortelã | Flocos de milho) OU granola (sem açúcar) com iogurte sem lactose  Fruta: maçã |
| **Bebês** | Pera | Maçã | Banana | Banana, mamão e beterraba | Manga |
| **ALMOÇO** | Omelete com tomate cereja  Arroz/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida em rodelas e refogada no azeite de oliva | Nhoque de batata doce à bolonhesa  Opção: Arroz  Grão de bico com tempero verde/ Tomate | Frango com brócolis  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Picadinho de carne com abobrinha  Arroz/ Aipim cozido em cubinhos  Beterraba cozida/ Pepino japonês com gergelim | Hambúrguer de frango nutritivo  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Couve-flor |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida em rodelas e refogada no azeite de oliva | ESpaguete de sêmola à bolonhesa  Opção: Arroz  Grão de bico com tempero verde/ Tomate | Frango com brócolis  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Picadinho de carne com abobrinha  Arroz/ Aipim cozido em cubinhos  Beterraba cozida/ Pepino japonês com gergelim | Frango refogadinho  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Couve-flor |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + omelete com tomate cereja + cenoura amassada com azeite de oliva | Purê de batata doce, grão de bico e abóbora + molho bolonhesa | Sopinha de feijão com legumes | Papa de aipim, abobrinha e beterraba + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + hambúrguer de frango nutritivo (picadinho) + couve-flor amassada |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Abacate e banana | Mamão e manga | Melão | Maçã | Laranja, maçã e banana |
| **JANTAR** | Polenta ao molho sugo | Canja | Espaguete integral com molho de carne moída enriquecido | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Bauru (pão pulmann integral, queijo, tomate e orégano) – esquentar no forno  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho sugo | Canja | Espaguete de sêmola com molho de carne moída enriquecido | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Sopa de carne com legumes |
| **Bebês** | Polenta ao molho sugo | Canja | Aletria + com molho de carne moída enriquecido | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Sopa de carne com macarrão argolinha + legumes |

**CARDÁPIO 18/06 A 22/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com mel  Suco de laranja com espinafre | Barrinhas caseiras de banana, aveia e canela  Chá de hortelã | Pão caseiro de aipim com manteiga ghee e queijo  Suco de abacaxi com hortelã | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e orégano  Suco de tangerina | Bolo integral de maçã  Chá de camomila |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  espinafre | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de hortelã | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi com hortelã | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco de tangerina | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila |
| **Bebês** | Melão | Pera | Mamão | Maçã | Laranja, maçã e banana |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Frango ensopado  Arroz/ Polenta com parmesão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Picadinho de carne acebolado  Arroz integral/ Feijão  Acelga picadinha/ Brócolis | Peito de frango enfarofado  Parafuso sem glúten ao molho de tomate/ Couve-flor gratinada  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Feijoadinha (Feijão com carne magra)  Arroz/ Farofa  Couve refogadinha/ Laranja picadinha |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ao molho de tomate  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Frango ensopado  Arroz/ Polenta  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Picadinho de carne acebolado  Arroz integral/ Feijão  Acelga picadinha/ Brócolis | Peito de frango enfarofado  Parafuso de sêmola ao molho de tomate  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Feijoadinha (Feijão com carne magra)  Arroz/ Farofa  Couve refogadinha/ Laranja picadinha |
| **Bebês** | Arroz para + caldo de feijão + ovo mexido + abóbora e abobrinha amassadas | Polenta + molho de frango + beterraba e cenoura amassadas | Canja de carne | Aletria ao molho sugo + frango desfiadinho + cenoura e chuchu amassados  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Feijoadinha (Feijão com carne magra) + arroz papa + couve refogadinha + suco de laranja lima |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Banana com farinha de quinoa | Mamão e banana | Pera | Banana, mamão e beterraba | Manga |
| **JANTAR** | Talharim ao molho sugo com pedacinhos de brócolis | Sopinha de feijão com legumes | Polenta com frango ao molho vermelho | Arroz com carne moída e abóbora | Misto-quente (pão pulmann com peito de peru e queijo) – esquentar no forno  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Talharim de sêmola ao molho sugo com pedacinhos de brócolis | Sopinha de feijão com legumes | Polenta com frango ao molho vermelho | Arroz com carne moída e abóbora | Purê de batata + molho sugo com pedacinhos de cenoura e brócolis |
| **Bebês** | Macarrão conchinha ao molho sugo com pedacinhos de brócolis | Sopinha de feijão com legumes | Polenta com frango ao molho vermelho | Arroz papa com carne moída e abóbora | Purê de batata + molho sugo com pedacinhos de cenoura e brócolis |



**CARDÁPIO 25/06 A 29/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros de cacau  Suco de laranja, tangerina e couve | Pão integral com banana e canela (esquentar)  Chá de hortelã | Frutas picadas (maçã, melão e banana)  Iogurte caseiro de morango | Pão caseiro com requeijão  Suco de maracujá com espinafre | Bolo de laranja  Chá de erva-doce |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja, tangerina e couve | Pão caseiro com banana e canela (esquentar)  Chá de hortelã | Frutas picadas (maçã, melão e banana)  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá com espinafre | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce |
| **Bebês** | Banana | Melão | Mamão | Banana, mamão e maçã | Manga |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido soutê  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Polenta à bolonhesa  Alface com gergelim/ Milho e ervilha | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Pepino picadinho/ Beterraba cozida | Estrogonofe de carne  Arroz/ Batata gratinada com azeite de oliva e açafrão  Vagem com cenoura em rodelas/ Tomate | Frango com legumes (cenoura, brócolis e chuchu)  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com farinha de linhaça |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinho  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Polenta à bolonhesa  Alface com gergelim/ Milho e ervilha | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Pepino picadinho/ Beterraba cozida | Picadinho de carne  Arroz/ Batata gratinada com azeite de oliva e açafrão  Vagem com cenoura em rodelas/ Tomate | Frango com legumes (cenoura, brócolis e chuchu)  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com farinha de linhaça |
| **Bebês** | Canja | Polenta à bolonhesa + cenoura e abobrinha amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + peixe assado na manteiga ghee (desfiadiadinho) + beterraba amassada | Purê de batata com açafrão e azeite de oliva + vagem e cenoura amassada + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + frango desfiado com legumes (cenoura, brócolis e chuchu) |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Manga | Manga e banana | Maçã | Melão | Banana |
| **JANTAR** | Macarronada | Risoto (arroz com frango e legumes) | Sopa de carne com aletria e legumes | Purê de batata (inglesa, salsa e doce) + molho de frango | Pão francês com manteiga ghee e omelete (OU ovo cozido)  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Macarronada (com macarrão de sêmola) | Risoto (arroz com frango e legumes) | Sopa de carne com legumes | Purê de batata (inglesa, salsa e doce) + molho de frango | Canja de carne |
| **Bebês** | Aletria à bolonhesa + legumes amassados | Risoto (arroz papa com frango e legumes) | Sopa de carne com legumes | Purê de batata (inglesa, salsa e doce) + molho de frango | Canja de carne |

FRUTAS DA ÉPOCA JUNHO: : carambola, kiwi, laranja-lima e tangerina. Frutas como banana, maçã e mamão terá em todos os meses do ano.

**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.**