

**CARDÁPIO 03/07 A 07/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito integral com requeijão  Chá de maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de tangerina | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranja  Chá de camomila |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de tangerina | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Manga com laranja | Melão raspadinho | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** | Omelete de brócolis  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Carne de panela  Espaguete com azeite de oliva e manjericão/ farofa de aveia  Couve-flor/ Tomate om linhaça marrom | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Pepino com gergelim/ Cenoura cozida em palitos | Enroladinho de carne  Arroz/ Aipim picadinho com tempero verde  Repolho/ Beterraba cozida | Carne suína assada  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino picadinhos |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Carne de panela  Espaguete de sêmola com azeite de oliva e manjericão/ farofa de aveia  Couve-flor/ Tomate om linhaça marrom | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Pepino com gergelim/ Cenoura cozida em palitos | Enroladinho de carne  Arroz/ Aipim picadinho com tempero verde  Repolho/ Beterraba cozida | Carne suína assada  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino picadinhos |
| **Bebês** | Arroz papa + omelete de brócolis + caldo de feijão + beterraba amassada | Aletria com azeite de oliva e manjericão + molho de carne + couve-flor | Sopa de frango com batata e legumes | Papa de aipim e beterraba com molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + chuchu, abobrinha e cenoura amassada |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com banana e canela (esquentar)  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com banana e canela (esquentar)  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Banana amassada | Papa mix (mamão, manga e beterraba) | Banana e abacate amassados | Mamão amassado | Papa de manga |
| **JANTAR** | Polenta + molho à bolonhesa com cenoura e abobrinha | Canja (sopa de frango com arroz e legumes) | Macarronada | Risoto (arroz com frango desfiado, molho sugo, milho, ervilha e cenoura) | Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes) |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho à bolonhesa com cenoura e abobrinha | Canja (sopa de frango com arroz e legumes) | Macarronada (com macarrão de sêmola) | Risoto (arroz com frango desfiado, molho sugo, milho, ervilha e cenoura) | Sopa de carne com legumes |
| **Bebês** | Polenta + molho à bolonhesa com cenoura e abobrinha | Canja (sopa de frango com arroz e legumes) | Aletria + bolonhesa + abóbora amassada | Risoto (arroz papa com molho de frango, ervilha e cenoura | Sopa de carne com legumes |



**CARDÁPIO 10/07 A 14/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Chá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e abacate amassada | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Ensopadinho de carne moída  Macarrão talharim com tempero verde/ Repolho refogado  Tomate | Peito de frango acebolado  Arroz integral/ Feijão  Brócolis, couve-flor e cenoura cozidos | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde | Frango ensopado com açafrão  Arroz/ Polenta  Pepino/ Beterraba cozida | Feijoadinha (Feijão com iscas de carne)  Arroz/ Couve mineira refogada  Laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída  Macarrão de sêmola com tempero verde/ Repolho refogado  Tomate | Peito de frango acebolado  Arroz integral/ Feijão  Brócolis, couve-flor e cenoura cozidos | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde | Frango ensopado com açafrão  Arroz/ Polenta  Pepino/ Beterraba cozida | Feijoadinha (Feijão com iscas de carne)  Arroz/ Couve mineira refogada  Laranja |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne + repolho e cenoura amassada | Purê de batata com brócolis + caldo de feijão | Arroz papa + molho de carne + cenoura e chuchu amassados | Polenta +molho de frango com açafrão + beterraba amassada | Arroz papa + caldo de feijão com suco de couve |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja e tangerina | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de cenoura  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de laranja e tangerina | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | 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** | Sopa de frango com batata e legumes + torradinha de pão francês com manteiga ghee | Arroz + carne moída com abóbora | Purê de aipim com molho de frango (com legumes) | Espaguete integral à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com batata e legumes + torradinha de pão francês com manteiga ghee | Arroz + carne moída com abóbora | Purê de aipim com molho de frango (com legumes) | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com legumes |
| **Bebês** | Sopa de frango com batata e legumes | Arroz + molho de carne moída com abóbora | Purê de aipim com molho de frango (com legumes) | Arroz papa com molho de carne moída + cenoura e chuchu amassados | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes |



**CARDÁPIO 17/07 A 21/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Chá de maçã com canela | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com mel e manteiga ghee  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de banana  Chá de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de maçã com canela | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com mel  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Papa mix (mamão, manga e beterraba) | Banana e abacate amassados | Mamão amassado | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete com tempero verde e tomate  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Tomate | Picadinho de carne  Arroz/ Batata doce  Alface americana/ Cenoura cozida em rodelas | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora/ Pepino com linhaça dourada | Almôndegas de carne ao molho de tomate  Espaguete alho e óleo/ Farofa  Repolho/ Beterraba cozida | Peixe assado com batatas  Arroz / Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Tomate | Picadinho de carne  Arroz/ Batata doce  Alface americana/ Cenoura cozida em rodelas | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora/ Pepino com linhaça dourada | Almôndegas de carne ao molho de tomate  Espaguete de sêmola alho e óleo/ Farofa  Repolho/ Beterraba cozida | Peixe assado com batatas  Arroz / Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis |
| **Bebês** | Arroz papa + omelete + beterraba e abobrinha amassadas | Purê de batata doce e cenoura com molho de carne | Purê de abóbora com caldo de feijão | Aletria + molho de carne + beterraba e chuchu amassados | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Sanduíche de biscoito integral com requeijão  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com creme de ricota  Suco de tangerina com couve | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de tangerina com couve | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Manga com laranja | Melão raspadinho | Pera raspadinha |
| **JANTAR** | Parafuso sem glúten à bolonhesa | Arroz + frango desfiado com brócolis, cenoura e chuchu | Sopa de carne com aletria e legumes + torradinha de pão francês | Arroz + feijão com iscas de carne | Polenta + molho de frango com legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Arroz + frango desfiado com brócolis, cenoura e chuchu | Sopa de carne com legumes | Arroz + feijão com iscas de carne | Polenta + molho de frango com legumes |
| **Bebês** | Aletria com molho de carne + chuchu e abóbora amassada | Arroz + molho de frango + brócolis, cenoura e chuchu amassados | Sopa de carne com aletria e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e abobrinha amassadas | Polenta + molho de frango com legumes |

**CARDÁPIO 24/07 A 28/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim com mel  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Bece  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e laranja | Banana amassada | Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja) | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Omelete com cenoura e brócolis  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Molho de carne moída  Macarrão talharim/ Arroz  Grão de bico/ Alface | Frango refogado com brócolis  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Iscas de carne ensopada  Arroz/ Purê de aipim com manteiga ghee e tempero verde  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Macarrão de sêmola à bolonhesa  Grão de bico/ Alface | Frango refogado com brócolis  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Iscas de carne ensopada  Arroz/ Purê de batata  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Tomate |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + ovo cozido + beterraba amassada | Aletria à bolonhesa + grão de bico amassado + cenoura e abobrinha amassadas | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Papa de batata e cenoura com molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor e abóbora amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** | Melão raspadinho | Banana e abacate amassada | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês em rodelas com queijo, tomate e orégano (esquentar) | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de banana e cacau  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês em rodelas com margarina, tomate e orégano (esquentar) | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) |
| **JANTAR** | Polenta + molho de carne moída com abóbora | Canja (sopa de frango com legumes) | Arroz + iscas de carne ao molho de tomate com abobrinha e cenoura | Espaguete integral ao molho sugo | Sopa de frango com aipim e legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de carne moída com abóbora | Canja (sopa de frango com legumes) | Arroz + iscas de carne ao molho de tomate com abobrinha e cenoura | Espaguete de sêmola ao molho sugo | Sopa de frango com aipim e legumes |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne moída com abóbora | Canja (sopa de frango com legumes) | Arroz papa + molho de carne + abobrinha e cenoura amassadas | Aletria ao molho sugo | Sopa de frango com aipim e 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.**