

**CARDÁPIO 02/07 A 06/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Leite batido com banana e cacau | Pão de leite com mel e manteiga ghee  Chá caseiro de abacaxi | Banana amassada com canela em pó e farinha de castanha  Iogurte caseiro de coco | Pão integral com creme de ricota  Suco de maracujá com rúcula | Bolo de laranja  Chá de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Leite sem lactose batido com banana e cacau | Pão caseiro com mel e manteiga ghee  Chá caseiro de abacaxi | Banana amassada com canela em pó e farinha de castanha  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá com rúcula | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa |
| **Bebês** | Melão | Banana | Maçã | Manga | Abacate com laranja lima |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida/ Pepino japonês | Pastelão de carne  Arroz/ Farofa com açafrão  Alface com gergelim/ Tomate | Peito de frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ cenoura ralada | Carne de panela  Arroz/ Aipim cozido com tempero verde  Repolho refogado/ Tomate | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Brócolis, couve-flor e cenoura cozidos |
| **Isento de lactose e ovo** | Peito de frango refogadinho  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida/ Pepino japonês | Carne moída com legumes  Arroz/ Farofa com açafrão  Alface com gergelim/ Tomate | Peito de frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ cenoura ralada | Carne de panela  Arroz/ Aipim cozido com tempero verde  Repolho refogado/ Tomate | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Brócolis, couve-flor e cenoura cozidos |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura cozida + ovo mexido com abobrinha | Purê de batata, chuchu e abóbora à bolonhesa | Arroz papa + caldo de feijão + brócolis, beterraba e cenoura cozidos | Papa de aipim com cenoura + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + peixe assado e desfiado + brócolis, couve-flor e cenoura cozidos |
| **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 manga | Mamão | Melão | Banana | Pera |
| **JANTAR** | Polenta ao molho sugo | Sopa de frango com aletria e legumes | Espaguete integral à bolonhesa | Risoto (arroz com frango e legumes) | Pão francês com hambúrguer caseiro de carne, alface e tomate  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho sugo | Sopa de frango com legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Risoto (arroz com frango e legumes) | Pão francês com hambúrguer caseiro (sem ovo) de carne, alface e tomate  Suco de frutas |
| **Bebês** | Polenta ao molho sugo | Sopa de frango com legumes | Aletria à bolonhesa | Risoto baby (arroz papa com frango e legumes) | Canja de carne |

**CARDÁPIO 09/07 A 13/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito salgado com gergelim com requeijão  Suco de laranja com cenoura | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Iogurte caseiro de morango | Bolo integral mesclado  Chá de hortelã | Pão caseiro de aipim com manteiga ghee e queijo  Suco de maçã, beterraba e laranja | Frutas picadas (3 variedades)  Chocolate quente (leite morno batido com cacau e chocolate 50%) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com cenoura | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Iogurte sem lactose | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maçã, beterraba e laranja | Frutas picadas (3 variedades)  Chá |
| **Bebês** | Mamão | Papa salada de frutas (banana, maçã e laranja) | Banana e mamão | Papa mix (banana, maçã e beterraba) | Melão |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido na manteiga ghee  Arroz integral/Feijão  Repolho/ Tomate com farinha de linhaça dourada | Frango ao molho vermelho  Polenta gratinada com queijo/ Arroz  Beterraba cozida/ Alface | Bolinho de carne assado  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida/ Pepino | Picadinho de carne com legumes  Espaguete soutê/ Farofa de aveia  Milho e ervilha/ Tomate | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída com legumes  Arroz integral/Feijão  Repolho/ Tomate com farinha de linhaça dourada | Frango ao molho vermelho  Polenta / Arroz  Beterraba cozida/ Alface | Carne moída ensopada  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida/ Pepino | Picadinho de carne com legumes  Espaguete de sêmola/ Farofa de aveia  Milho e ervilha/ Tomate | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + ovo mexido na manteiga ghee + abóbora amassada | Polenta + molho de frango + purê de cenoura e beterraba | Arroz papa + caldo de feijão com carne + chuchu e abobrinha e cenoura cozidos | Aletria + molho de carne com legumes + farofa de aveia | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura ralada e brócolis + frango desfiado |
| **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** | Melão | Maçã | Abacate com laranja lima | Manga | Papa salada de frutas (banana, maçã e laranja) |
| **JANTAR** | Polenta à bolonhesa | Feijoadinha (feijão + iscas de carne magra + legumes)  Arroz | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Parafuso ao molho sugo | Bauru (pão integral com queijo, tomate e orégno) – aquecido no forno  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta à bolonhesa | Feijoadinha (feijão + iscas de carne magra + legumes)  Arroz | Sopa de carne com legumes | Parafuso de sêmola ao molho sugo | Pão caseiro com manteiga ghee e tomate aquecido no forno  Suco de frutas |
| **Bebês** | Polenta à bolonhesa | Feijoadinha (feijão + iscas de carne magra + legumes)  Arroz papa | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Aletria ao molho sugo | Lentilha cremosa |



**CARDÁPIO 16/07 A 20/07 – RECESSO ESCOLAR**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | 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** | Pera | Abacate com banana | Maçã | Danoninho de manga (inhame, manga e banana) | Banana |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino picados | Talharim à bolonhesa  Couve-flor com açafrão/ Cenoura ralada | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho | Canja  Torradinha de pão caseiro com manteiga ghee e manjericão | Peito de frango aceboladinho  Arroz/ Feijão  Tomate/ Brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino picados | Talharim de sêmola à bolonhesa  Couve-flor com açafrão/ Cenoura ralada | Carne moída ao molho vermelho  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho | Canja  Torradinha de pão caseirocom manteiga ghee e manjericão | Peito de frango aceboladinho  Arroz/ Feijão  Tomate/ Brócolis |
| **Bebês** | Sopinha de feijão com legumes e ovo cozido | Aletria à bolonhesa + couve-flor com açafrão + cenoura cozida | Arroz papa + caldo de feijão com carne + beterraba e abobrinhas amassada | Canja | Purê de batata com brócolis e 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 com laranja lima | Papa mix (banana, maçã e beterraba | Banana | Melão | Mamão com maçã |
| **JANTAR** | Arroz com abóbora e iscas de carne | Sopa de frango com macarrão de conchinhas e legumes | Polenta + molho de frango com legumes | Lentilha cremosa + arroz | Pão caseiro com patê de frango (receita nutri)  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Arroz com abóbora e iscas de carne | Sopa de frango com legumes | Polenta + molho de frango com legumes | Lentilha cremosa + arroz | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de frutas |
| **Bebês** | Arroz papa com abóbora e molho de carne | Sopa de frango com macarrão de conchinhas e legumes | Polenta + molho de frango com legumes | Lentilha cremosa | Canja de carne |

**CARDÁPIO 23/07 A 27/07 – RECESSO ESCOLAR**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | 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** | Melão | Banana com maçã | Mamão com laranja lima | Maçã | Banana |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Tomate e pepino | Risoto  Beterraba cozida/ Alface | Picadinho de carne acebolado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Cenoura cozida | Macarronada  Repolho/ Beterraba cozida | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Peino japonês/ Cenoura cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Tomate e pepino | Risoto  Beterraba cozida/ Alface | Picadinho de carne acebolado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Cenoura cozida | Macarronada (com macarrão de sêmola)  Repolho/ Beterraba cozida | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Peino japonês/ Cenoura cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + moho de carne + chuchu e cenoura | Risoto baby (arroz papa com molho de frango e legumes) | Purê de batata e abóbora + caldo de feijão | Aletria à bolonhesa + beterraba amassada | Canja |
| **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 com laranja lima | Pera | Banana | Melão | Mamão |
| **JANTAR** | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta à bolonhesa | Canja | Feijoadinha (feijão + iscas de carne magra + legumes)  Arroz | Pão caseiro com ovo cozido e manteiga ghee  Suco de frutas:  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com legumes | Polenta à bolonhesa | Canja | Feijoadinha (feijão + iscas de carne magra + legumes)  Arroz | Purê (sem leite) de batata e cenoura à bolonhesa |
| **Bebês** | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta à bolonhesa | Canja | Feijoadinha (caldo de feijão + iscas de carne magra + legumes)  Arroz papa | Purê de batata e cenoura à bolonhesa |

FRUTAS DA ÉPOCA JULHOO: 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.**