

**CARDÁPIO 22/01 a 26/01**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA -** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito de gergelim  Suco de abacaxi com laranja | Frutas da época (3 variedades) | Torrradinha de pão caseiro com azeite de oliva e manjericão  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de banana  Chá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi com laranja | Frutas da época (3 variedades) | Torrradinha de pão caseiro com azeite de oliva e manjericão  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de banana  Chá de hortelã |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | Mamão amassado |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido cenoura ralada, couve-flor e gergelim  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Beterraba cozida | Escondidinho de aipim com frango e brócolis  Milho e ervilha/ Alface | Picadinho de carne com tomate, cebola e abóbora  Arroz integral/ Feijão  Vinagrete/ Cenoura cozida | Frango xadrez  Arroz/ Repolho refogado  Pepino japonês com linhaça marrom | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Repolho refogado |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumes  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Beterraba cozida | Escondidinho de aipim com frango e brócolis  Milho e ervilha/ Alface | Picadinho de carne com tomate, cebola e abóbora  Arroz integral/ Feijão  Vinagrete/ Cenoura cozida | Frango xadrez  Arroz/ Repolho refogado  Pepino japonês com linhaça marrom | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Repolho refogado |
| **Bebês** | Canja de carne | Escondidinho de aipim com molho de frango e brócolis | Arroz papa + abóbora e cenoura + molho de carne | Purê de batata com abobrinha +molho de frango | Sopa de lentilha com carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Iogurte com flocos de milho sem açúcar  Fruta: maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Iogurte sem lactose com flocos de milho sem açúcar  Fruta: maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Maçã raspadinho | Banana amassada |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango com abobrinha | Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes) | Sopa de frango com aletria e legumes | Arroz com carne moída e abóbora | Espaguete com brócolis e molho sugo |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com abobrinha | Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes) | Sopa de frango com legumes | Arroz com carne moída e abóbora | Espaguete de sêmola com brócolis e molho sugo |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com abobrinha | Carreteiro (arroz papa com iscas de carne e legumes) | Sopa de frango com aletria e legumes | Arroz com carne moída e abóbora | Aletria com brócolis e molho sugo |



**CARDÁPIO 29/01 a 02/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA -** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com couve |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com couve |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Manga com laranja | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Carne moída ensopada com abóbora  Polenta/ Arroz  Alface/ Tomate com linhaça dourada | Iscas de frango aceboladas  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Brócolis refogado com azeite de oliva | Carne de panela  Batata doce/ Arroz nutritivo (milho, ervilha, cenoura, tempero verde quinoa)  Couve-flor com vagem | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ pepino japonês |
| **Isento de lactose e ovo** | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Carne moída ensopada com abóbora  Polenta/ Arroz  Alface/ Tomate com linhaça dourada | Iscas de frango aceboladas  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Brócolis refogado com azeite de oliva | Carne de panela  Batata doce/ Arroz nutritivo (milho, ervilha, cenoura, tempero verde quinoa)  Couve-flor com vagem | Carne moída refeogada  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ pepino japonês |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + Ovo cozido + cenoura e beterraba amassadas | Polenta com abóbora + molho de carne | Canja | Papa de batata doce, couve, flor e vagem + molho de carne | Sopinha de feijão com legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo funcional de cenoura  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Torta de frango com legumes | Espaguete integral à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja de carne |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de carne com legumes | Purê de batata e chuchu com molho de frango | Espaguete integral à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja de carne |
| **Bebês** | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Purê de batata e chuchu com molho de frango | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja de carne |

**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.**

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE JANEIRO: abacaxi, carambola, fruta do conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.