

**CARDÁPIO 05/02 a 09/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA**  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com requeijãoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com nataSuco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de laranjaChá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina becelSuco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutasChá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Carne de panela com cenouraParafuso sem glúten na manteiga ghee/ FarofaBeterraba cozida/ Repolho | Bisteca aceboladinhaArroz integral/ FeijãoAlface com gergelim/ Tomate | Frango assado com batatasArroz/ FeijãoBrócolis com azeite de oliva/ Cenoura ralada | Espaguete à bolonhesaMilho e ervilha/ Pepino japonês | Bife ao tomateArroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com cenouraParafuso de sêmola/ Farofa (feita com azeite de oliva e farinha de mandioca)Beterraba cozida/ Repolho | Bisteca aceboladinhaArroz integral/ FeijãoAlface com gergelim/ Tomate | Frango assado com batatasArroz/ FeijãoBrócolis com azeite de oliva/ Cenoura ralada | Espaguete de sêmola à bolonhesaMilho e ervilha/ Pepino japonês | Bife ao tomateArroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Bebês** | Aletria com azeite de oliva, cenoura e beterraba amassadas + molho de carne | Papa de batata e abóbora com caldo de feijão | Canja | Aletria com molho de carne + chuchu e abobrinha amassados | Arroz papa + beterraba e cenoura amassadas + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e manjericãoSuco de maracujá com couve | Salada de frutas com granola e iogurte caseiro  | Pão caseiro com melChá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com margarina Becel e manjericãoSuco de maracujá com couve | Salada de frutas com granola e iogurte sem lactose | Pão caseiro com melChá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Risoto nutritivo (arroz, quinoa, legumes e frango) | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta à bolonhesa | Purê de aipim com frango desfiado ao molho de abóbora | Pizza integral caseira com mussarela, tomate, milho e orégano |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto nutritivo (arroz, quinoa, legumes e frango) | Sopa de frango com legumes | Polenta à bolonhesa | Purê de aipim (sem leite) com frango desfiado ao molho de abóbora | Sopa de frango com batata salsa e legumes |
| **Bebês** | Risoto baby (arro zppa , quinoa, legumes e molho de frango) | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta com molho de frango e legumes amassados | Purê de aipim com ao molho de frango com abóbora | Sopa de frango com batata salsa e legumes |



**CARDÁPIO 12/02 a 16/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA**  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | RECESSO | FERIADO | Rosquinha de polvilhoSuco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com farinha de aveiaIogurte caseiro | Pão caseiro com requeijãoSuco de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | RECESSO | FERIADO | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com farinha de aveiaIogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina BecelSuco de abacaxi |
| **Bebês** | RECESSO | FERIADO | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha |
| **ALMOÇO** | RECESSO | FERIADO | Ovo mexido com tempero verdeArroz integral/ FeijãoCenoura cozida em palitos/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ao molho vermelhoArroz/ PolentaBrócolis e couve-flor | Carne de fornoArroz integral/ FeijãoPepino com tomate picadinhos |
| **Isento de lactose e ovo** | RECESSO | FERIADO | Picadinho de carneArroz integral/ FeijãoCenoura cozida em palitos/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ao molho vermelhoArroz/ PolentaBrócolis e couve-flor  | Carne de fornoArroz integral/ FeijãoPepino com tomate picadinhos |
| **Bebês** | RECESSO | FERIADO | Arroz papa + molho de carne + cenoura, abobrinha e chuchu amassados | Polenta com molho de frango + brócolis e couve-flor amassados | Papa de batata doce e abóbora + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | RECESSO | FERIADO | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de cenouraChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | RECESSO | FERIADO | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovoChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | RECESSO | FERIADO | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) |
| **JANTAR** | RECESSO | FERIADO | Polenta + molho de frango desfiado com legumes | Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora | Sopa de frango com macarrão de letrinhas + torradinha com azeite de oliva e orégano |
| **Isento de lactose e ovo** | RECESSO | FERIADO | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora | Sopa de frango com legumes + torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano |
| **Bebês** | RECESSO | FERIADO | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz papa com açafrão+ molho de carne com abóbora | Sopa de frango com macarrão de letrinhas |



**CARDÁPIO 19/02 a 23/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA**  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiroSuco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Bolo nutritivo de fubáChá caseiro de maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga ghee e queijoSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com gelai de frutasChá caseiro de maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelSuco de maracujá |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Mamão banana amassados | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete com brócolisArroz/ FeijãoRepolho refogado/ Tomate | Cubinhos de peito de frango ensopados com abóboraArroz/ Aipim cozidoAlface/ Cenoura cozida em palitos e refogadas no azeite de oliva | Bolo de carne assadoArroz integral/ FeijãoPepino e tomate picadinhos com linhaça marrom | Cubos de carne ensopadaArroz/ Batata doceCenoura ralada/ Grão de bico | Frango assadoArroz/ FeijãoRepolho/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moídaArroz/ FeijãoRepolho refogado/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ensopadaArroz/ Cubinhos de aipim cozidosAlface/ Cenoura cozida em palitos e refogadas no azeite de oliva | Picadinho de carneArroz integral/ FeijãoPepino e tomate picadinhos com linhaça marrom | Cubos de carne ensopadaArroz/ Batata doceCenoura ralada/ Grão de bico | Frango assadoArroz/ FeijãoRepolho/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + cenoura e vagem amassados | Creme de aipim com abóbora e molho de frango | Sopa de carne com aletria e legumes | Batata doce amassada com cenoura, grão de bico e molho de carne | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Salada de fruta com granola e mel | Pão integral caseiro com nataSuco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito integral salgado com requeijãoSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Salada de fruta com granola e mel | Pão integral caseiro margarina BecelSuco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovoSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **JANTAR** | Espaguete integral á bolonhesa | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate + legumes | Purê de aipim + frango desfiado e ensopado com brócolis | Polenta + iscas de carne ensopada com abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola á bolonhesa | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate + legumes | Purê de aipim (sem leite) + frango desfiado e ensopado com brócolis | Polenta + iscas de carne ensopada com abóbora |
| **Bebês** | Aletria á bolonhesa + legumes amassados | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz papa com molho de frango + legumes amassados | Purê de aipim + molho de frango com brócolis | Polenta + molho de carne com abóbora |



**CARDÁPIO 26/02 a 28/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA**  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilhoSuco de laranja com couve | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e oréganoSuco de melancia |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja com couve | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e oréganoSuco de melancia |  |  |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) |  |  |
| **ALMOÇO** | Ovo cozidoArroz integral/ FeijãoCenoura ralada/ Pepino japonês | Enroladinho de carneTalharim soutê/ Purê de aipimBrócolis/ Tomate | Peixe assado com batatasArroz integral/ FeijãoAcelga/ Beterraba cozida |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopadaArroz integral/ FeijãoCenoura ralada/ Pepino japonês | Enroladinho de carneTalharim de sêmola/ Aipim cozidoBrócolis/ Tomate | Peixe assado com batatasArroz integral/ FeijãoAcelga/ Beterraba cozida |  |  |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e abobrinha amassadas | Papa de aipim e brócolis com molho de carne | Canja |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijoSuco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutasSuco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |  |  |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho |  |  |
| **JANTAR** | Parafuso sem glúten à bolonhesa  | Sopa de frango com macarrão conchinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola à bolonhesa  | Sopa de frango com legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes |  |  |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne com abóbora e chuchu  | Sopa de frango com macarrão conchinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com 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.**

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS DE FEVEREIRO: abacate, ameixa, carambola, goiaba, maçã, pera, pêssego, e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.