****

**CARDÁPIO 01/03 A 03/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  | Sanduíche de biscoito salgado com requeijão  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo funcional de cenoura  Chá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Biscoito sem lactose e ovo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** |  |  | Banana amassada | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Papa de manga |
| **ALMOÇO** |  |  | Omelete com brócolis e cenoura  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Beterraba cozida/ cenoura ralada  Limonada | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Bolinho de arroz assado  Pepino e tomate picadinhos com linhaça dourada  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete integral ao molho de tomate  Repolho/ Chuchu e cenoura cozidos  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Omelete com brócolis e cenoura  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Beterraba cozida/ cenoura ralada  Limonada | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça dourada  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Repolho/ Chuchu e cenoura cozidos  Suco de maracujá |
| **Bebês** |  |  | Arroz papa + beterraba e cenoura amassadas + caldo de feijão | Canja de carne | Aletria ao molho de tomate + chuchu amassado + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com manteiga ghee e queijo  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** |  |  | Mamão e manga amassados | Melão raspadinho | Mamão e banana amassados |
| **JANTAR** |  |  | Espaguete integral à bolonhesa | Risoto ( Arroz com frango desfiado, cenoura, brócolis e abobrinha) | Pizza integral caseira com queijo e milho |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Risoto ( Arroz com frango desfiado, cenoura, brócolis e abobrinha) | Sopa de carne com batata salsa e legumes |
| **Bebês** |  |  | Aletria com molho de carne + abóbora amassada | Risoto baby (arroz papa com cenoura, brócolis e abobrinha amassados) | Sopa de carne com batata salsa 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.**

****

**CARDÁPIO 06/03 A 10/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Leite batido com banana e chocolate 50%cacau | Banana em rodelas com farelo de quinoa e canela em pó | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e orégano  Suco verde (laranja e couve) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Leite sem lactose batido com banana e chocolate 50%cacau | Banana em rodelas com farelo de quinoa e canela em pó | Pão caseiro com margarina Becel e mel  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco verde (laranja e couve) |
| **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 cenoura e rodelas  Arroz integral/ Feijão  Parafuso sem glúten com tempero verde  Beterraba cozida/ Pepino japonês  Suco de laranja e limão | Coxa e sobrecoxa ensopada  Arroz/ Feijão  Polenta  Alface com gergelim/ Tomate  Suco de maracujá | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Peixe assado com pimentões coloridos  Arroz/ Feijão  Batata gratinada com manteiga e ervas  Couve-flor/ Pepino com linhaça marrom  Suco de laranja | Frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Tomate  Limonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com cenoura e rodelas  Arroz integral/ Feijão  Parafuso de sêmola com tempero verde  Beterraba cozida/ Pepino japonês  Suco de laranja e limão | Coxa e sobrecoxa ensopada  Arroz/ Feijão  Polenta  Alface com gergelim/ Tomate  Suco de maracujá | Carne moída refogada  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Peixe assado com pimentões coloridos  Arroz/ Feijão  Batata cozida  Couve-flor/ Pepino com linhaça marrom  Suco de laranja | Frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Tomate  Limonada |
| **Bebês** | Aletria com molho de carne + cenoura e beterraba amassadas | Polenta + molho de frango + abobrinha e chuchu amassados | Sopa de carne com arroz e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor e cenoura amassadas | Creme de abóbora e brócolis com caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de banana  Chá de camomila | Salada de frutas com granola e iogurte | Pão caseiro com requeijão  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de camomila | Salada de frutas com granola e iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Canja | Escondidinho (purê de aipim com tempero verde + picadinho de carne) | Torta salgada integral de frango com brócolis e brilho | Espaguete ao molho sugo com majericão | Polenta à bolonhesa |
| **Isento de lactose e ovo** | Canja | Escondidinho (purê de aipim sem leite com tempero verde + picadinho de carne) | Papa de batata sem leite e abóbora com molho de carne | Espaguete ade sêmola o molho sugo com manjericão | Polenta à bolonhesa |
| **Bebês** | Canja | Escondidinho (purê de aipim com cenoura e tempero verde + molho de carne) | Papa de batata, brócolis e abóbora com molho de carne | Aletria ao molho sugo com manjericão | Polenta com molho de carne + abobrinha amassada |

****

**CARDÁPIO 13/03 A 17/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito salgado com creme de ricota  Suco de laranja | Maçã e mamão picados com canela em pó e farinha de aveia | Bolo nutritivo de fubá  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga e queijo  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Maçã e mamão picados com canela em pó e farinha de aveia | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Mamão banana amassados | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete de tomate, cebola e gergelim  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura em rodelas  Suco de abacaxi e hortelã | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete ao molho de tomate  Alface/ Grão de bico refogado com cebola e tempero verde  Suco de melancia | Carne suína assada  Arroz/ Feijão  Batata doce  Beterraba cozida/ Pepino japonês  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa de cenoura  Couve-flor/ Tomate  Suco de maracujá | Enroladinho de carne com cenoura, pimentão e tomate  Arroz/ Feijão  Cubinhos de aipim com tempero verde  Brócolis/ cenoura ralada  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Omelete de tomate, cebola e gergelim  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura em rodelas  Suco de abacaxi e hortelã | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Alface/ Grão de bico refogado com cebola e tempero verde  Suco de melancia | Carne suína assada  Arroz/ Feijão  Batata doce  Beterraba cozida/ Pepino japonês  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa de cenoura  Couve-flor/ Tomate  Suco de maracujá | Enroladinho de carne com cenoura, pimentão e tomate  Arroz/ Feijão  Cubinhos de aipim com tempero verde  Brócolis/ Cenoura ralada  Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | Canja | Aletria ao molho de tomate + grão de bico e cenoura amassado | Sopa de carne com batata doce e legumes | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor, chuchu e abóbora amassados | Papa de aipim com tempero verde + molho de carne + brócolis e cenoura amassados |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco amarelo (laranja e manga) | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco amarelo (laranja e manga) | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco integral de uva sem adição de açúcar | 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** | Parafuso à bolonhesa | Polenta com frango ensopadinho com legumes | Purê mix (batata e abóbora) com iscas de carne ensopada | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Risoto (arroz com frango desfiado ao molho de tomate + vagem, abóbora e chuchu) |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso à bolonhesa | Polenta com frango ensopadinho com legumes | Purê mix sem leite (batata e abóbora) com iscas de carne ensopada | Sopa de carne com legumes | Risoto (arroz com frango desfiado ao molho de tomate + vagem, abóbora e chuchu) |
| **Bebês** | Aletria à bolonhesa + cenoura e chuchu amassados | Polenta + molho de com legumes | Purê mix (batata e abóbora) com molho de carne | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Risoto baby (arroz papa com molho de frango + vagem, abóbora e chuchu amassados) |

**CARDÁPIO 20/03 A 24/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Flocos de milho sem açúcar com iogurte + maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseirol com requeijão  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com creme de ricota  Suco rosa (laranja e beterraba) |
| **Isento de lactose e ovo** | Flocos de milho sem açúcar com iogurte sem lactose + maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco rosa (laranja e beterraba) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Beterraba cozida/Tomate  Suco de laranja | Peixe empanado  Arroz/ Feijão  Purê de batata  Alface/ Tomate  Suco de abacaxi | Moela ensopada  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Legumes quentes (cenoura, brócolis e couve-flor)  Suco de limão e laranja | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Parafusos em glúten ao molho de tomate e manjericão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Frango assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Beterraba cozida/Tomate  Suco de laranja | Peixe empanado  Arroz/ Feijão  Purê de batata sem leite  Alface/ Tomate  Suco de abacaxi | Moela ensopada  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Legumes quentes (cenoura, brócolis e couve-flor)  Suco de limão e laranja | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Parafusos de sêmola ao molho de tomate e manjericão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Frango assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne + beterraba e abobrinha amassadas | Purê mix (Batata inglesa, batata salsa e abóbora ) + caldo de feijão | Arroz papa + molho de moela + cenoura, brócolis e couve-flor amassados | Sopa de carne com aletria e legumes | Batata amassada + caldo de feijão + cenoura e abobrinha amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranja  Chá de erva-doce | Banana em rodelas com farinha de aveia e canela em pó | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Banana em rodelas com farinha de aveia e canela em pó | Pão caseiro com margarina Becel e mel  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Banana amassada | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | Banana e abacate amassados |
| **JANTAR** | Sopa de frango com aletria e legumes + torradinha com manteiga e orégano | Espaguete integral à bolonhesa | Torta salgada de carne com milho, ervilha e cenoura | Polenta com frango ensopadinho com legumes | Arroz com carne moída e abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Sopa de carne com aipim e legumes | Polenta com frango ensopadinho com legumes | Arroz com carne moída e abóbora |
| **Bebês** | Sopa de frango com aletria e legumes | Aletria com molho de carne + abobrinha e abóbora amassadas | Sopa de carne com aipim e legumes | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz papa com abóbora amassada + molho de carne |

****

**CARDÁPIO 27/03 A 31/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão integral com manteiga e orégano  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de maçã  Chá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com margarina Becel e orégano  Suco de abacaxi |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | Banana e abacate amassados |
| **ALMOÇO** | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Purê aipim com azeite de oliva e tempero verde  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde e gergelim  Suco de abacaxi | Bolinho de frango assado  Arroz integral/ Feijão  Abobrinha refogada  Tomate  Limonada | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Espaguete alho e óleo  Beterraba cozida/ Alface  Suco de laranja | Frango refogado com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor)  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês  Suco de maracujá | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de melancia |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Purê aipim com azeite de oliva e tempero verde  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde e gergelim  Suco de abacaxi | Frango refogadinho  Arroz integral/ Feijão  Abobrinha refogada  Tomate  Limonada | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola alho e óleo  Beterraba cozida/ Alface  Suco de laranja | Frango refogado com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor)  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês  Suco de maracujá | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de melancia |
| **Bebês** | Purê de aipim com azeite de oliva e tempero verde + molho de carne + cenoura e chuchu amassados | Arroz papa + caldo de feijão + abobrinha e abóbora amassadas | Aletria + molho de carne + beterraba, chuchu e abobrinha amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + brócolis, cenoura e couve-flor amassados | Sopa de carne com batata e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá | Salada de frutas | Pão caseiro com requeijão  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel e queijo  Suco de maracujá | Salada de frutas | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de limão e laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **JANTAR** | Purê de batata ao molho de frango com couve-flor e abobrinha | Polenta à bolonhesa | Parafuso sem glúten ao molho sugo com pedaços de brócolis | Sopa de carne com aletria e legumes | Risoto( Arroz com frango desfiado, cenoura e milho ) |
| **Isento de lactose e ovo** | Purê de batata (sem leite) ao molho de frango com couve-flor e abobrinha | Polenta à bolonhesa | Parafuso de sêmola ao molho sugo com pedaços de brócolis | Sopa de carne com legumes | Risoto (Arroz com frango desfiado, cenoura e milho ) |
| **Bebês** | Batata amassada ao molho de frango com couve-flor e abobrinha amassadas | Polenta com molho de carne + chuchu e cenoura amassados | Aletria ao molho sugo + brócolis amassado | Sopa de carne com aletria e legumes | Arroz papa + molho de frango + cenoura, vagem e abóbora amassadas |

**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.**