****

**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 requeijãoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo funcional de cenouraChá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Biscoito sem lactose e ovoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelChá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** |  |  | Banana amassada | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Papa de manga |
| **ALMOÇO** |  |  | Omelete com brócolis e cenouraArroz integral/ FeijãoFarofaBeterraba cozida/ cenoura raladaLimonada | Bife ao tomateArroz/ FeijãoBolinho de arroz assadoPepino e tomate picadinhos com linhaça douradaSuco de laranja | Frango assadoArroz integral/ FeijãoEspaguete integral ao molho de tomateRepolho/ Chuchu e cenoura cozidosSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Omelete com brócolis e cenouraArroz integral/ FeijãoFarofaBeterraba cozida/ cenoura raladaLimonada | Bife ao tomateArroz/ FeijãoPepino e tomate picadinhos com linhaça douradaSuco de laranja | Frango assadoArroz integral/ FeijãoEspaguete de sêmola ao molho de tomateRepolho/ Chuchu e cenoura cozidosSuco 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 queijoSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutasSuco 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 polvilhoLeite batido com banana e chocolate 50%cacau | Banana em rodelas com farelo de quinoa e canela em pó | Pão caseiro com manteiga ghee e melSuco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e oréganoSuco verde (laranja e couve) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoLeite 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 melSuco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e oréganoSuco 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 rodelasArroz integral/ FeijãoParafuso sem glúten com tempero verdeBeterraba cozida/ Pepino japonêsSuco de laranja e limão | Coxa e sobrecoxa ensopadaArroz/ FeijãoPolenta Alface com gergelim/ Tomate Suco de maracujá | Bolo de carne assadoArroz integral/ FeijãoRepolho refogadoCenoura raladaSuco de abacaxi | Peixe assado com pimentões coloridosArroz/ FeijãoBatata gratinada com manteiga e ervasCouve-flor/ Pepino com linhaça marromSuco de laranja | Frango refogado com brócolisArroz integral/ FeijãoPurê de abóbora com tempero verdeTomateLimonada |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela com cenoura e rodelasArroz integral/ FeijãoParafuso de sêmola com tempero verdeBeterraba cozida/ Pepino japonêsSuco de laranja e limão | Coxa e sobrecoxa ensopadaArroz/ FeijãoPolenta Alface com gergelim/ Tomate Suco de maracujá | Carne moída refogadaArroz integral/ FeijãoRepolho refogadoCenoura raladaSuco de abacaxi | Peixe assado com pimentões coloridosArroz/ FeijãoBatata cozida Couve-flor/ Pepino com linhaça marromSuco de laranja | Frango refogado com brócolisArroz integral/ FeijãoPurê de abóbora com tempero verdeTomateLimonada |
| **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 bananaChá de camomila | Salada de frutas com granola e iogurte | Pão caseiro com requeijãoSuco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutasChá de camomila | Salada de frutas com granola e iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina BecelSuco 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 ricotaSuco de laranja | Maçã e mamão picados com canela em pó e farinha de aveia | Bolo nutritivo de fubáChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga e queijoSuco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Maçã e mamão picados com canela em pó e farinha de aveia | Pão caseiro com geleia de frutasChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelSuco 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 gergelimArroz/ FeijãoRepolho/ Cenoura em rodelasSuco de abacaxi e hortelã | Bife aceboladoArroz integral/ FeijãoEspaguete ao molho de tomateAlface/ Grão de bico refogado com cebola e tempero verdeSuco de melancia | Carne suína assadaArroz/ FeijãoBatata doceBeterraba cozida/ Pepino japonêsSuco de laranja | Frango assadoArroz integral/ FeijãoFarofa de cenouraCouve-flor/ TomateSuco de maracujá | Enroladinho de carne com cenoura, pimentão e tomateArroz/ FeijãoCubinhos de aipim com tempero verdeBrócolis/ cenoura raladaSuco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Omelete de tomate, cebola e gergelimArroz/ FeijãoRepolho/ Cenoura em rodelasSuco de abacaxi e hortelã | Bife aceboladoArroz integral/ FeijãoEspaguete de sêmola ao molho de tomateAlface/ Grão de bico refogado com cebola e tempero verdeSuco de melancia | Carne suína assadaArroz/ FeijãoBatata doceBeterraba cozida/ Pepino japonêsSuco de laranja | Frango assadoArroz integral/ FeijãoFarofa de cenouraCouve-flor/ TomateSuco de maracujá | Enroladinho de carne com cenoura, pimentão e tomateArroz/ FeijãoCubinhos de aipim com tempero verdeBrócolis/ Cenoura raladaSuco 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 manjericãoSuco amarelo (laranja e manga) | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijãoSuco 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 manjericãoSuco amarelo (laranja e manga) | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelSuco 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 requeijãoSuco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com creme de ricotaSuco 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 BecelSuco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelSuco 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 legumesArroz integral/ FeijãoPolenta Beterraba cozida/TomateSuco de laranja | Peixe empanado Arroz/ FeijãoPurê de batataAlface/ TomateSuco de abacaxi | Moela ensopadaArroz integral/ FeijãoFarofa Legumes quentes (cenoura, brócolis e couve-flor)Suco de limão e laranja | Bolo de carne assadoArroz/ Feijão Parafusos em glúten ao molho de tomate e manjericãoRepolho/ Beterraba cozidaSuco de laranja | Frango assado com batatasArroz integral/ FeijãoPepino japonês/ TomateSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumesArroz integral/ FeijãoPolenta Beterraba cozida/TomateSuco de laranja | Peixe empanado Arroz/ FeijãoPurê de batata sem leiteAlface/ TomateSuco de abacaxi | Moela ensopadaArroz integral/ FeijãoFarofa Legumes quentes (cenoura, brócolis e couve-flor)Suco de limão e laranja | Bolo de carne assadoArroz/ Feijão Parafusos de sêmola ao molho de tomate e manjericãoRepolho/ Beterraba cozidaSuco de laranja | Frango assado com batatasArroz integral/ FeijãoPepino japonês/ TomateSuco 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 laranjaChá de erva-doce | Banana em rodelas com farinha de aveia e canela em pó | Pão caseiro com manteiga ghee e melSuco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovoChá de erva-doce | Banana em rodelas com farinha de aveia e canela em pó | Pão caseiro com margarina Becel e melSuco 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 polvilhoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão integral com manteiga e oréganoSuco de abacaxi  | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de maçãChá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutasChá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com margarina Becel e oréganoSuco 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 legumesArroz/ FeijãoPurê aipim com azeite de oliva e tempero verdeCenoura ralada/ Chuchu com tempero verde e gergelimSuco de abacaxi | Bolinho de frango assadoArroz integral/ FeijãoAbobrinha refogadaTomateLimonada | Enroladinho de carne com legumesArroz/ FeijãoEspaguete alho e óleoBeterraba cozida/ AlfaceSuco de laranja | Frango refogado com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor)Arroz integral/ FeijãoPepino japonêsSuco de maracujá | Bife ao tomateArroz/ FeijãoRepolho refogadoCenoura raladaSuco de melancia |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumesArroz/ FeijãoPurê aipim com azeite de oliva e tempero verdeCenoura ralada/ Chuchu com tempero verde e gergelimSuco de abacaxi | Frango refogadinhoArroz integral/ FeijãoAbobrinha refogadaTomateLimonada | Enroladinho de carne com legumesArroz/ FeijãoEspaguete de sêmola alho e óleoBeterraba cozida/ AlfaceSuco de laranja | Frango refogado com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor)Arroz integral/ FeijãoPepino japonêsSuco de maracujá | Bife ao tomateArroz/ FeijãoRepolho refogadoCenoura raladaSuco 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 queijoSuco de maracujá | Salada de frutas | Pão caseiro com requeijãoSuco 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 queijoSuco de maracujá | Salada de frutas | Pão caseiro com geleia de frutasSuco 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.**