

**CARDÁPIO 01/06 A 02/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de banana com cacau  Chá de camomila |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila |
| **Bebês** |  |  |  | Banana e abacate amassados | Maçã raspadinha |
| **ALMOÇO** |  |  |  | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Batata soutê  Pepino/ Tomate  Suco de tangerina | Carne bovina assada  Arroz/ Feijão  Farofa de aveia  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Batata soutê  Pepino/ Tomate  Suco de tangerina | Carne bovina assada  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi |
| **Bebês** |  |  |  | Papa de batata e abobrinha com caldo de feijão | Sopa de frango com aletria e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  | Pão de leite com mel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Pão caseiro com mel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** |  |  |  | Mamão amassado | Papa de manga e laranja |
| **JANTAR** |  |  |  | Polenta à bolonhesa | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate caseiro, milho, cenoura e chuchu |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Polenta à bolonhesa | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate caseiro, milho, cenoura e chuchu |
| **Bebês** |  |  |  | Polenta com molho de carne + abóbora amassada | Arroz papa com molho de frango + cenoura e chuchu amassados |



**CARDÁPIO 05/06 A 09/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e orégano  Cha | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Chá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Caqui raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Omelete de brócolis  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com cheiro verde  Tomate  Suco de laranja | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Brócolis ao molho branco  Alface com linhaça marrom  Suco de abacaxi com hortelã | Frango assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de tangerina | Bife aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Espaguete integral ao molho de tomate  Pepino/ Beterraba cozida  Suco de limão | Cubinhos de frango ao creme de milho  Arroz/ Feijão  Couve-flor/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com cheiro verde  Tomate  Suco de laranja | Carne moída ensopada  Arroz/ Feijão  Brócolis/ Alface com linhaça marrom  Suco de abacaxi com hortelã | Frango assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de tangerina | Bife aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Pepino/ Beterraba cozida  Suco de limão | Cubinhos de frango refogados  Arroz/ Feijão  Couve-flor/ Tomate  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Creme de abóbora ao molho de carne | Canja | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Aletria com caldo de feijão + beterraba amassada | Papa de batata, cenoura e abobrinha + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Bolo cenoura  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Purê de aipim com tempero verde + carne moída ensopada com chuchu | Parafuso ao molho sugo | Carreteiro (Arroz + quinoa + iscas de carne + abóbora) | Polenta + frango ao molho de tomate com cenoura | Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Purê de aipim com tempero verde + carne moída ensopada com chuchu | Parafuso de sêmola ao molho sugo | Carreteiro (Arroz + quinoa + iscas de carne + abóbora) | Polenta + frango ao molho de tomate com cenoura | Sopa de carne com legumes |
| **Bebês** | Purê de aipim com tempero verde e chuchu + molho de carne | Aletria ao molho sugo | Arroz e quinoa papa + abóbora amassada + molho de carne | Polenta + cenoura amassada + molho de frango | Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes |



**CARDÁPIO 12/06 A 16/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranja  Chá de erva-cidreira | FERIADO | Plantão |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá de erva-cidreira | FERIADO | Plantão |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | FERIADO | Plantão |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Batata doce cozida  Chuchu com gergelim/ Tomate  Suco de tangerina e limão | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis  Suco de laranja | FERIADO | Plantão |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Batata doce cozida  Chuchu com gergelim/ Tomate  Suco de tangerina e limão | Enroladinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis  Suco de laranja | FERIADO | Plantão |
| **Bebês** | Papa de arroz + molho de carne + beterraba amassada | Papa de batata doce e chuchu + caldo de feijão | Papa de aipim, cenoura e brócolis + molho de carne | FERIADO | Plantão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito salgado  Cha | Frutas da época (3 variedades) | FERIADO | Plantão |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Fruta: banana | Frutas da época (3 variedades) | FERIADO | Plantão |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | FERIADO | Plantão |
| **JANTAR** | Sopa de frango com aletria e legumes + pãozinho integral caseiro | Espaguete à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | FERIADO | Plantão |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de frango com legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | FERIADO | Plantão |
| **Bebês** | Sopa de frango com aletria e legumes | Aletria + molho de carne com abobrinha e cenoura | Polenta ao molho sugo | FERIADO | Plantão |



**CARDÁPIO 19/06 A 23/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito salgado com manteiga ghee  Cha | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro integral com requeijão  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e manjericão  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com tempero verde e gergelim  Arroz/ Feijão  Farofa  Repolho/ Cenoura cozida  Suco de tangerina | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Espaguete com azeite de oliva e ervas  Alface com linhaça dourada/ Tomate  Suco de laranja | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de maracujá | Peixe empanado na farinha de arroz  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Pepino japonês  Suco de abacaxi | Cubos de carne ensopada com cenoura  Arroz integral/ Feijão  Vagem e cenoura em rodelas  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Repolho/ Cenoura cozida  Suco de tangerina | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola com azeite de oliva e ervas  Alface com linhaça dourada/ Tomate  Suco de laranja | Frango ensopado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de maracujá | Peixe empanado na farinha de arroz (sem ovo)  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Pepino japonês  Suco de abacaxi | Cubos de carne ensopada com cenoura  Arroz integral/ Feijão  Vagem e cenoura em rodelas  Suco de laranja |
| **Bebês** | Canja | Aletria com azeite de oliva + caldo de feijão + abóbora amassada | Polenta + molho de frango + cenoura e beterraba amassadas | Papa de batata, chuchu e couve-flor com caldo de feijão | Creme de batata doce e cenoura com molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de fubá  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro integral com creme de ricota  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | 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** | Purê de aipim com molho de carne e legumes | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Espaguete integral à bolonhesa | Arroz +carne bovina desfiada + cenoura, ervilha e abobrinha | Feijoadinha (arroz + feijão com iscas de carne) |
| **Isento de lactose e ovo** | Purê de aipim com molho de carne e legumes | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Arroz +carne bovina desfiada + cenoura, ervilha e abobrinha | Feijoadinha (arroz + feijão com iscas de carne) |
| **Bebês** | Purê de aipim com molho de carne e legumes | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Aletria à bolonhesa + chuchu amassado | Arroz papa + molho de carne + cenoura, ervilha e abobrinha anassadas | Arroz papa + caldo de feijão com carne |

**CARDÁPIO 26/06 A 30/06**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Chá de melissa | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro integral com manteiga ghee e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Bolo nutritivo de fubá  Chá de erva-doce |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina  Chá de erva-doce |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | Mamão amassado |
| **ALMOÇO** | Ensopadinho de carne moída com abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Tomate  Suco de laranja | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Cenoura em palitos cozida  Suco de abacaxi | Almôndegas de carne ao molho vermelho  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça marrom  Suco de tangerina | Frango assado  Arroz/ Feijão  Legumes quentes (cenoura, couve-flor e brócolis)  Suco de laranja | Moela ao molho vermelho  Arroz integral/ Feijão  Tirinhas de aipim  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída com abobrinha  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Tomate  Suco de laranja | Peito de frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Cenoura em palitos cozida  Suco de abacaxi | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça marrom  Suco de tangerina | Frango assado  Arroz/ Feijão  Legumes quentes (cenoura, couve-flor e brócolis)  Suco de laranja | Moela ao molho vermelho  Arroz integral/ Feijão  Tirinhas de aipim  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne + beterraba e abobrinha amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura amassada | Papa de batata doce e abóbora + molho de carne | Papa de legumes (cenoura, couve-flor e brócolis) + batata + caldo de feijão | Papa de aipim, chuchu e cenoura + molho de frango |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de tangerina | Banana em rodelas com farinha de aveia  Leite | Sanduíche de biscoito integral salgado com creme de ricota  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina  Suco de tangerina | Banana em rodelas com farinha de aveia | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Caqui raspadinho | Banana amassada |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango com brócolis | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Arroz + frango desfiado + cenoura ralada | Macarrão caseiro à bolonhesa | Purê de batata e abóbora + molho de carne moída |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com brócolis | Sopa de carne com legumes | Arroz + frango desfiado + cenoura ralada | Macarrão de sêmola à bolonhesa | Purê de batata e abóbora (sem leite) + molho de carne moída |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com brócolis | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Arroz papa+ molho de frango desfiado + cenoura amassada | Aletria à bolonhesa + abobrinha amassada | Purê de batata e abóbora + molho de carne moída |

**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.**