

**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 cacauChá de camomila |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovoChá de camomila |
| **Bebês** |  |  |  | Banana e abacate amassados | Maçã raspadinha |
| **ALMOÇO** |  |  |  | Peixe assadoArroz integral/ FeijãoBatata soutêPepino/ TomateSuco de tangerina | Carne bovina assadaArroz/ FeijãoFarofa de aveiaCenoura ralada/ Beterraba cozidaSuco de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Peixe assadoArroz integral/ FeijãoBatata soutêPepino/ TomateSuco de tangerina | Carne bovina assadaArroz/ FeijãoCenoura ralada/ Beterraba cozidaSuco 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 melSuco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** |  |  |  | Pão caseiro com melSuco 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 polvilhoChá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e oréganoCha | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijãoChá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoChá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelChá | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e oréganoChá 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 brócolisArroz integral/ FeijãoPurê de abóbora com cheiro verdeTomate Suco de laranja | Bolo de carne assadoArroz/ FeijãoBrócolis ao molho brancoAlface com linhaça marromSuco de abacaxi com hortelã | Frango assado com batatasArroz integral/ FeijãoRepolho refogadoCenoura raladaSuco de tangerina | Bife aceboladinhoArroz integral/ FeijãoEspaguete integral ao molho de tomatePepino/ Beterraba cozidaSuco de limão | Cubinhos de frango ao creme de milhoArroz/ FeijãoCouve-flor/ Tomate Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne Arroz integral/ FeijãoPurê de abóbora com cheiro verdeTomate Suco de laranja | Carne moída ensopadaArroz/ FeijãoBrócolis/ Alface com linhaça marromSuco de abacaxi com hortelã | Frango assado com batatasArroz integral/ FeijãoRepolho refogadoCenoura raladaSuco de tangerina | Bife aceboladinhoArroz integral/ FeijãoEspaguete de sêmola ao molho de tomatePepino/ Beterraba cozidaSuco de limão | Cubinhos de frango refogadosArroz/ FeijãoCouve-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 queijoSuco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Bolo cenouraChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleiaSuco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovoChá 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 caseirosSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranjaChá de erva-cidreira  | FERIADO | Plantão |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoSuco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina BecelChá de erva-cidreira  | FERIADO | Plantão |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | FERIADO | Plantão |
| **ALMOÇO** | Carne de panelaArroz/ FeijãoPepino japonês/ Beterraba cozidaSuco de abacaxi com hortelã | Carne suína assadaArroz integral/ FeijãoBatata doce cozidaChuchu com gergelim/ TomateSuco de tangerina e limão | Enroladinho de carne com legumesArroz/ FeijãoCenoura ralada/ BrócolisSuco de laranja | FERIADO | Plantão |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panelaArroz/ FeijãoPepino japonês/ Beterraba cozidaSuco de abacaxi com hortelã | Carne suína assadaArroz integral/ FeijãoBatata doce cozidaChuchu com gergelim/ TomateSuco de tangerina e limão | Enroladinho de carne com legumesArroz/ FeijãoCenoura ralada/ BrócolisSuco 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 salgadoCha  | 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 gheeCha  | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro integral com requeijãoChá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Pão 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 margarina BecelChá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e manjericãoSuco 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 gergelimArroz/ FeijãoFarofa Repolho/ Cenoura cozidaSuco de tangerina  | Bife ao tomateArroz/ FeijãoEspaguete com azeite de oliva e ervasAlface com linhaça dourada/ TomateSuco de laranja | Frango ensopadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura raladaSuco de maracujá | Peixe empanado na farinha de arrozArroz integral/ FeijãoCouve-flor/ Pepino japonêsSuco de abacaxi | Cubos de carne ensopada com cenouraArroz integral/ FeijãoVagem e cenoura em rodelasSuco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carneArroz/ FeijãoRepolho/ Cenoura cozidaSuco de tangerina  | Bife ao tomateArroz/ FeijãoEspaguete de sêmola com azeite de oliva e ervasAlface com linhaça dourada/ TomateSuco de laranja | Frango ensopadoArroz/ FeijãoBeterraba cozida/ Cenoura raladaSuco de maracujá | Peixe empanado na farinha de arroz (sem ovo)Arroz integral/ FeijãoCouve-flor/ Pepino japonêsSuco de abacaxi | Cubos de carne ensopada com cenouraArroz integral/ FeijãoVagem e cenoura em rodelasSuco 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 fubáChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro integral com creme de ricotaSuco de laranja  | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleiaChá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovoSuco 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 polvilhoChá de melissa | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro integral com manteiga ghee e melSuco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Bolo nutritivo de fubáChá de erva-doce |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovoChá de melissa | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com melSuco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarinaChá 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 abobrinhaArroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ TomateSuco de laranja | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/ FeijãoRepolho/ Cenoura em palitos cozidaSuco de abacaxi | Almôndegas de carne ao molho vermelhoArroz/ FeijãoPepino e tomate picadinhos com linhaça marromSuco de tangerina | Frango assadoArroz/ FeijãoLegumes quentes (cenoura, couve-flor e brócolis)Suco de laranja | Moela ao molho vermelhoArroz integral/ FeijãoTirinhas de aipimCenoura ralada/ Chuchu com tempero verdeSuco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída com abobrinhaArroz integral/ FeijãoBeterraba cozida/ TomateSuco de laranja | Peito de frango aceboladinhoArroz integral/ FeijãoRepolho/ Cenoura em palitos cozidaSuco de abacaxi | Picadinho de carne com legumesArroz/ FeijãoPepino e tomate picadinhos com linhaça marromSuco de tangerina | Frango assadoArroz/ FeijãoLegumes quentes (cenoura, couve-flor e brócolis)Suco de laranja | Moela ao molho vermelhoArroz integral/ FeijãoTirinhas de aipimCenoura ralada/ Chuchu com tempero verdeSuco 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 requeijãoSuco de tangerina | Banana em rodelas com farinha de aveiaLeite  | Sanduíche de biscoito integral salgado com creme de ricotaSuco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarinaSuco de tangerina | Banana em rodelas com farinha de aveia | Biscoito sem leite e ovoSuco 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.**