

**CARDÁPIO 31/07 A 04/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Chá de melissa | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com mel  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Bolo funcional de cenoura  Chá de hortelã |
| **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 cenoura | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite de ovo  Chá de hortelã |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Papa mix (mamão, manga e beterraba) | Banana e abacate amassados | Mamão amassado | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com tomate e tempero verde  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ cenoura ralada | Carne de panela  Parafuso sem glúten alho e óleo/ Farofa  Alface/ Tomate picadinho com linhaça marrom | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Couve-flor | Cubinhos de carne suína ao molho vermelho com ervilhas  Arroz/ Batata doce  Repolho/ cenoura cozida em palitos | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ cenoura ralada | Carne de panela  Parafuso de sêmola alho e óleo/ Farofa  Alface/ Tomate picadinho com linhaça marrom | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Couve-flor | Cubinhos de carne suína ao molho vermelho com ervilhas  Arroz/ Batata doce  Repolho/ cenoura cozida em palitos | Carne moída refogada  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Tomate |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + ovo mexido com tomate e tempero verde + beterraba e cenoura amassadas | Aletria + molho de carne + chuchu e abóbora amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + couve-flor e cenoura amassadas | Sopa de frango com aipim e legumes | Batata e abobrinha amassadas + molho de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito salgado de gergelim com manteiga ghee  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Manga com laranja | Melão raspadinho | Pera raspadinha |
| **JANTAR** | Espaguete à bolonhesa | Canja | Arroz com carne moída e abóbora | Feijoadinha com carne magra + arroz | Polenta + frango ensopado com legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Canja | Arroz com carne moída e abóbora | Feijoadinha com carne magra + arroz | Polenta + frango ensopado com legumes |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne + brócolis e chuchu amassados | Canja | Creme de abóbora com molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + abobrinha e cenoura amassadas | Polenta + molho de frango + legumes amassados |



**CARDÁPIO 07/08 A 11/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco integral de uva | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Chá de hortelã Pão integral caseiro com creme de ricota  Suco de abacaxi e laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com creme de ricota  Suco de abacaxi e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi e laranja |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e laranja | Banana amassada | Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja) | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Omelete de brócolis  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Frango ensopado com cenoura em rodelas  Arroz/ Polenta  Beterraba ralada/ Couve-flor com gergelim | Iscas de carne aceboladas  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde | Peito de frango refogado com pimentões coloridos  Espaguete ao molho de tomate/ Repolho refogado  Tomate com linhaça dourada | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba ralada/ Brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída refogada  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Frango ensopado com cenoura em rodelas  Arroz/ Polenta  Beterraba ralada/ Couve-flor com gergelim | Iscas de carne aceboladas  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde | Peito de frango refogado com pimentões coloridos  Espaguete de sêmola ao molho de tomate/ Repolho refogado  Tomate com linhaça dourada | Peixe assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba ralada/ Brócolis |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + omelete de brócolis | Polenta + molho de frango + cenoura, beterraba e couve-flor amassadas | Papa de batata, cenoura e chuchu + caldo de feijçai | Sopa de frango com aletria e legumes | Canja de carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de banana sem açúcar  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e abacate amassada | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **JANTAR** | Risoto (arroz + frango desfiado ao molho de tomate + legumes) | Parafuso integral à bolonhesa | Canja + pãozinho caseiro | Polenta + molho de carne moída com legumes | Purê mix (batata e abóbora) + molho de frango |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto (arroz + frango desfiado ao molho de tomate + legumes) | Parafuso integral à bolonhesa | Canja + pãozinho caseiro | Polenta + molho de carne moída com legumes | Purê mix sem leite (batata e abóbora) + molho de frango |
| **Bebês** | Sopa de carne com batata salsa e legumes | Aletria + molho de carne + abóbora e abobrinha amassadas | Canja | Polenta + molho de carne moída com legumes | Purê mix (batata e abóbora) + molho de frango |



**CARDÁPIO 14/08 A 18/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de laranja  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã |
| **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-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Manga com laranja | Melão raspadinho | Pera raspadinha |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz/ Aipim cozido  Repolho/ Beterraba cozida | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Acelga/ Cenoura cozida em rodelas | Enroladinho de carne  Parafuso alho e óleo/ Farofa de aveia  Pepino e tomate picadinhos | Bolinho de frango  Arroz integral/ Feijão  Beterraba ralada/ Couve-flor | Peixe empanado  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Brócolis com cenoura em rodelas |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz/ Aipim cozido  Repolho/ Beterraba cozida | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Acelga/ Cenoura cozida em rodelas | Enroladinho de carne  Parafuso de sêmola alho e óleo/ Farofa de aveia  Pepino e tomate picadinhos | Frango refogadinho  Arroz integral/ Feijão  Beterraba ralada/ Couve-flor | Peixe ensopado  Arroz integral/ Feijão  Pepino japonês/ Brócolis com cenoura em rodelas |
| **Bebês** | Papa de aipim e beterraba + molho de carne | Canja | Batata doce amassada + molho de carne + cenoura e abobrinha amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + beterraba e couve-flor amassadas | Sopa de frango com batata salsa e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com creme de ricota  Suco integral de uva | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco de laranja com couve | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro margarina Becel  Suco integral de uva | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco de laranja com couve | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Banana amassada | Papa mix (mamão, manga e beterraba) | Banana e abacate amassados | Mamão amassado | Papa de manga |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango com cenoura e abobrinha raladas | Arroz com carne moída e legumes | Sopa de frango com aletria e legumes + torradinha de pão integral caseiro | Espaguete integral à bolonhesa | Risoto (arroz + frango desfiado + legumes) |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com cenoura e abobrinha raladas | Arroz com carne moída e legumes | Sopa de frango com legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Risoto (arroz + frango desfiado + legumes) |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com cenoura e abobrinha amassadas | Creme de abóbora e cenoura ao molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Aletria à bolonhesa + legumes amassados | Arroz papa + molho de frango + chuchu e abobrinha amassados |

**CARDÁPIO 21/08 A 25/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Chá de maçã e canela | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito salgado de gergelim  Leite batido com banana |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de maçã e canela | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Leite sem lactose batido com banana |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Banana e abacate amassada | Papa de manga | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Omelete com tempero verde e gergelim  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho | Picadinho de carne com abobrinha  Arroz/ Purê de batata  Alface/ Tomate picadinho com gergelim | Frango assado com cenoura em palitos  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Repolho | Espaguete à bolonhesa  Legumes quentes (vagem, cenoura, brócolis e couve-flor) | Bolinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picados |
| **Isento de lactose e ovo** | Canja de carne | Picadinho de carne com abobrinha  Arroz/ Purê de batata  Alface/ Tomate picadinho com gergelim | Frango assado com cenoura em palitos  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Repolho | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Legumes quentes (vagem, cenoura, brócolis e couve-flor) | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picados |
| **Bebês** | Canja de carne | Purê de batata e abobrinha com molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + abóbora amassada | Aletria + molho de carne + vagem, cenoura, brócolis e couve-flor amassados | Sopa de frango com aipim e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de fubá e coco  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de abacaxi com laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi com laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e laranja | Banana amassada | Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja) | Melão raspadinho |
| **JANTAR** | Polenta + molho de carne moída com abóbora | Canja | Carreteiro (arroz + iscas de carne com legumes) | Minestra | Pizza integral com queijo, tomate, milho e orégano |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de carne moída com abóbora | Canja | Carreteiro (arroz + iscas de carne com legumes) | Minestra | Canja de carne |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne moída com abóbora | Canja | Batata doce e cenoura assada + molho de carne | Minestra | Canja de carne |

**CARDÁPIO 28/08 A 31/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco integral de uva | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de maçã  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá de erva-cidreira | Frutas da época (3 variedades) |  |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Papa mix (mamão, manga e beterraba) | Banana e abacate amassados | Mamão amassado |  |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com brócolis e cenoura  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Estrogonofe de frango  Arroz/ Batata soutê  Grão de bico com tempero verde/ Alface | Carne de forno  Arroz/ Feijão  Beterraba ralada/ Brócolis | Escondidinho de aipim (Purê de aipim com molho de carne moída e queijo ralado)  Repolho/ Cenoura cozida em rodelas refogada no azeite de oliva |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Frango ensopado  Arroz/ Batata soutê  Grão de bico com tempero verde/ Alface | Carne de forno  Arroz/ Feijão  Beterraba ralada/ Brócolis | Escondidinho de aipim (Purê de aipim sem leite com molho de carne moída e queijo ralado)  Repolho/ Cenoura cozida em rodelas refogada no azeite de oliva |  |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e beterraba amassadas | Papa de batata, grão de bico e cenoura + molho de frango | Arroz papa + caldo de feijão + beterraba e brócolis amassados | Purê de aipim e abóbora + molho de carne |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja e beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de maracujá |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com geleia de frutas  Suco de laranja e beterraba | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro margarina Becel  Suco de maracujá |  |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Manga com laranja | Melão raspadinho |  |
| **JANTAR** | Purê de batata + molho de frango desfiado com legumes | Espaguete integral à bolonhesa | Polenta + molho de frango com abobrinha | Canja |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Purê de batata sem leite + molho de frango desfiado com legumes | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Polenta + molho de frango com abobrinha | Canja |  |
| **Bebês** | Purê de batata + molho de frango com legumes | Aletria + molho de carne + chuchu e abobrinha amassadas | Polenta + molho de frango com abobrinha | Canja |  |

**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.**