

**CARDÁPIO 03/09 A 07/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cream cracker salgada  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão integral com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja, couve e gengibre | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte caseiro de coco | Bolo de laranja e cenoura  Chá de melissa | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de laranja, couve e gengibre | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com geleia 100%fruta  Chá de melissa | FERIADO |
| **Bebês** | Manga | Melão | Abacate e laranja | Maçã | FERIADO |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com tempero verde, cenoura e farinha de quinoa  Arroz/ Feijão  Pepino Japonês/ Tomate | Carne de panela com abóbora  Arroz/ Batata doce ao forno (com azeite de oliva e e ervas)  Feijão branco com tempero verde/ Cenoura ralada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Brócolis/ Tomate com gergelim | Talharim com almôndegas ao molho vermellho  Farofa com açafrão  Repolho/ Beterraba cozida | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinho com legumes  Arroz/ Feijão  Pepino Japonês/ Tomate | Carne de panela com abóbora  Arroz/ Batata doce ao forno (com azeite de oliva e e ervas)  Feijão branco com tempero verde/ Cenoura ralada | Frango assado  Arroz/ Feijão  Brócolis/ Tomate com gergelim | Talharim de sêmola com almôndegas (sem ovo) ao molho vermellho  Farofa com açafrão  Repolho/ Beterraba cozida | FERIADO |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + ovo mexido com tempero verde, cenoura e farinha de linhaça dourada | Batata doce, abobrinha e feijão branco amassados + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + frango desfiadinho + brócolis e cenoura cozida | Aletria + molho de carne + beterraba e abobrinha amassadas | FERIADO |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | FERIADO |
| **Bebês** | Banana | Papa salada de frutas (Banana, laranja , maçã e mamão) | Pera | Mamão | FERIADO |
| **JANTAR** | Parafuso + iscas de carne ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta + frango desfiado com legumes | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola + iscas de carne ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Sopa de carne com legumes | Polenta + frango desfiado com legumes | FERIADO |
| **Bebês** | Aletria + iscas de carne ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz papa | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta + frango desfiado com legumes | FERIADO |



**CARDÁPIO 10/09 A 14/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco natural de maçã | Pão pulmann com ovo mexido na manteiga ghee  Água saborizada | Bolo integral de banana  Chá de erva-doce | Flocos de milho (sem açúcar) com leite  Frutas picadas: maçã e banana | Pão caseiro com creme de ricota  Chá de maçã com canela (caseiro) |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco natural de maçã | Pão caseiro com manteiga ghee  Água saborizada | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-doce | Flocos de milho (sem açúcar) com leite  Frutas picadas: maçã e banana | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá de maçã com canela (caseiro) |
| **Bebês** | Pera | Maçã | Banana e abacaxi | Banana, mamão e beterraba | Manga |
| **ALMOÇO** | Omelete com tomate e cebolinha  Arroz/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida em rodelas e refogada no azeite de oliva | Nhoque de batata doce à bolonhesa  Opção: Arroz  Beterraba cozida/ Tomate | Frango com brócolis  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Picadinho de carne com abobrinha  Arroz  Beterraba cozida/ Pepino japonês com gergelim | Peixe assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Couve-flor |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carbe  Arroz/ Feijão  Alface/ Cenoura cozida em rodelas e refogada no azeite de oliva | Arroz com carne moída  Beterraba cozida/ Tomate | Frango com brócolis  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Picadinho de carne com abobrinha  Arroz  Beterraba cozida/ Pepino japonês com gergelim | Peixe assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Couve-flor |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + omelete com tomate cereja + cenoura amassada com azeite de oliva | Purê de batata doce, beterraba e abóbora + molho bolonhesa | Sopinha de feijão com legumes | Papa de arroz abobrinha e beterraba + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + peixe desfiadinho + couve-flor amassada |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Abacate e banana | Mamão e manga | Melão | Maçã | Laranja, maçã e banana |
| **JANTAR** | Polenta ao molho sugo | Canja | Espaguete integral com molho de carne moída enriquecido | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Bauru (pão pulmann integral, queijo, tomate e orégano) – esquentar no forno  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta ao molho sugo | Canja | Espaguete de sêmola com molho de carne moída enriquecido | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Bauru (pão caseiro com manteiga ghee, tomate e orégano) – esquentar no forno  Suco de frutas |
| **Bebês** | Polenta ao molho sugo | Canja | Aletria com molho de carne moída enriquecido | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Sopa de carne com macarrão argolinha + legumes |



**CARDÁPIO 17/09 A 21/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito caseiros de aveia, mel e uvas passas  Suco de laranja com espinafre | Frutas picadas  Iogurte caseiro com mel | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de abacaxi com hortelã | Bolo inglês integral  Chá de camomila | Torradinha de pão com azeite de oliva e orégano  Suco de tangerina |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com espinafre | Frutas picadas  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de abacaxi com hortelã | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco de tangerina |
| **Bebês** | Melão | Pera | Mamão | Maçã | Papa salada de frutas (Banana, laranja , maçã e mamão) |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Frango ensopado  Arroz/ Polenta  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Picadinho de carne acebolado  Arroz integral/ Feijão  Acelga picadinha/ Brócolis | Peito de frango enfarofado  Parafuso (de farinha de arroz) ao molho de tomate  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos | Frango ensopado  Arroz/ Polenta  Beterraba cozida/ Cenoura ralada | Picadinho de carne acebolado  Arroz integral/ Feijão  Acelga picadinha/ Brócolis | Peito de frango enfarofado  Parafuso de sêmola ao molho de tomate  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Pepino japonês/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz para + caldo de feijão + ovo mexido + abóbora e abobrinha amassadas | Polenta + molho de frango + beterraba e cenoura amassadas | Canja de carne | Aletria ao molho sugo + frango desfiadinho + cenoura e chuchu amassados  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Sopinha de feijão com legumes e carne |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Banana e abacaxi | Mamão e banana | Pera | Banana, mamão e beterraba | Manga |
| **JANTAR** | Talharim ao molho sugo com pedacinhos de brócolis | Sopa de carne com aletria e legumes | Polenta com frango ao molho vermelho | Arroz com quinoa carne moída e abóbora | Purê de batata sem leite + molho sugo com pedacinhos de cenoura e brócolis |
| **Isento de lactose e ovo** | Talharim de sêmola ao molho sugo com pedacinhos de brócolis | Sopa de carne com legumes | Polenta com frango ao molho vermelho | Arroz com quinoa carne moída e abóbora | Purê de batata sem leite + molho sugo com pedacinhos de cenoura e brócolis |
| **Bebês** | Macarrão conchinha ao molho sugo com pedacinhos de brócolis | Sopa de carne com aletria e legumes | Polenta com frango ao molho vermelho | Arroz papa com quinoa, carne moída e abóbora | Purê de batata + molho sugo com pedacinhos de cenoura e brócolis |



**CARDÁPIO 24/09 A 28/09**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Suco de laranja,morango e couve | Pão integral com requeijão  Chá caseiro de abacaxi com canela | Frutas picadas (maçã, melão e banana) | Pão caseiro de batata com creme de ricota  Suco de maracujá com hortelã | Rosquinha de polvilho  Suco integral de uva |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja,morango e couve | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá caseiro de abacaxi com canela | Frutas picadas (maçã, melão e banana) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de maracujá com hortelã | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva |
| **Bebês** | Banana | Melão | Mamão | Banana | Papa amarela (manga, laranja e cenoura) |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido soutê  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Polenta à bolonhesa  Alface com gergelim/ Milho e ervilha | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Pepino picadinho/ Beterraba cozida | Estrogonofe de carne  Arroz  Vagem com cenoura em rodelas/ Tomate | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com farinha de linhaça |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinho  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Repolho refogado | Polenta à bolonhesa  Alface com gergelim/ Milho e ervilha | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Pepino picadinho/ Beterraba cozida | Picadinho de carne  Arroz  Vagem com cenoura em rodelas/ Tomate | Frango xadrez  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com farinha de linhaça |
| **Bebês** | Canja | Polenta à bolonhesa + cenoura e abobrinha amassadas | Arroz papa + caldo de feijão + peixe assado na manteiga ghee (desfiadiadinho) + beterraba amassada | Purê de arroz + vagem e cenoura amassada + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + frango desfiado com legumes (cenoura, brócolis e chuchu) |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **Bebês** | Melão | Manga e banana | Maçã | Melão e pera | Banana |
| **JANTAR** | Macarronada | Risoto (arroz com quinoa, frango e legumes) | Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes | Polenta ao molho sugo | Pão pulmann com patê caseiro de cenoura e frango  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Macarronada com macarrão de sêmola | Risoto (arroz com quinoa, frango e legumes) | Sopa de carne com legumes | Polenta ao molho sugo | Canja de carne |
| **Bebês** | Macarronada (aletria + molho de carne com legumes) | Risoto (arroz papa com quinoa, frango e legumes) | Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes | Polenta ao molho sugo | Canja de carne |

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE SETEMBRO: Abacaxi, banana, figo, laranja, melão, mamão, morango, pêra, maçã. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.

**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/ demerara/ mel 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 de ervas. 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.**