

**CARDÁPIO 03/12 A 07/12 - PLANTÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros de coco  Suco de laranja com melão e hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee e ovo mexido  Chá caseiro de maçã com canela | Iogurte caseiro de coco com granola sem açúcar  Frurtas: mamão, banana e maçã | Torradinha de pão integral com azeite de oliva e orégano  Suco de melancia | Bolo integral de laranja  Chá de erva-cidreira |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com melão e hortelã | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá caseiro de maçã com canela | Iogurte sem lactose com granola sem açúcar  Frurtas: mamão, banana e maçã | Torradinha de integral com azeite de oliva e orégano  Suco de melancia | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Melão | Banana | Danoninho (inhame, morango e banana) | Manga | Mamão |
| **ALMOÇO** | Omelete com creme de ricota e tempero verde  Arroz/ Feijão  Pepino com açafrão/ Cenoura cozida em palitos | Carne de panela com abóbora  Arroz/ Farofa de aveia  Beterraba cozida/ Alface americana com gergelim | Cubinhos de peito de frango ao molho branco  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada | Peixe ensopadinho  Arroz/ Purê de batata inglesa e batata salsa  Tomate/ Brócolis | Bolinho de carne assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino Japonês |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango aceboladinho  Arroz/ Feijão  Pepino com açafrão/ Cenoura cozida em palitos | Carne de panela com abóbora  Arroz/ Farofa de aveia  Beterraba cozida/ Alface americana com gergelim | Cubinhos de peito de frango refogados  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada | Peixe ensopadinho  Arroz/ Purê de batata inglesa e batata salsa  Tomate/ Brócolis | Bolinho de carne assado (sem ovo)  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino Japonês |
| **Bebês** | Omelete com tempero verde  Arroz papa/ Feijão  Pepino com açafrão/ Cenoura cozida em palitos | Arroz com carne e abóbora/ Farofa de aveia  Beterraba cozida/ Alface picadinha | Peito de frango desfiadinho  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada | Peixe ensopadinho  Arroz/ Purê de batata inglesa e batata salsa  Tomate/ Brócolis | Bolinho de carne assado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino Japonês |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Bebês** | Manga | Mamão | Banana | Abacate com laranja | Melão |
| **JANTAR** | Polenta à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Parafuso de farinha de arroz ao molho sugo com brócolis | Arroz com feijão, carne e legumes | Pão quente de frango  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Parafuso de sêmola ao molho sugo com brócolis | Arroz com feijão, carne e legumes | Creme de lentilha com frango e legumes |
| **Bebês** | Polenta à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Aletria ao molho sugo com brócolis | Arroz com feijão, carne e legumes | Creme de lentilha com frango e legumes |



**CARDÁPIO 10/12 A 14/12 - PLANTÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Bolachinhas caseiras de aveia, mel e uvas passas  Suco integral de maçã (sem adição de açúcar) | Pão integral com nata  Chá da casca do abacaxi | Banana em rodelas com canela em pó  Leite batido com cacau e chocolate 50% | Pão caseiro com requeijão caseiro  Suco de laranja com espinafre | Bolo de cenoura  Chá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Bolachinhas sem leite e ovo  Suco integral de maçã (sem adição de açúcar) | Pão integral com manteiga ghee  Chá da casca do abacaxi | Banana em rodelas com canela em pó  Leite sem lactose batido com cacau e chocolate 50% | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de laranja com espinafre | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã |
| **Bebês** | Maçã | Abacate com laranja | Banana | Melão | Mamão |
| **ALMOÇO** | Ovo na manteiga ghee  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Couve-flor | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Espaguete com ervas  Tomate e pepino picadinhos com linhaça dourada | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Alface | Bife aceboladinho  Arroz/ Batata doce cozida  Grão de bico na manteiga ghee/ Cenoura ralada | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de frango  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Couve-flor | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Espaguete de sêmola com ervas  Tomate e pepino picadinhos com linhaça dourada | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Alface | Bife aceboladinho  Arroz/ Batata doce cozida  Grão de bico na manteiga ghee/ Cenoura ralada | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Tomate |
| **Bebês** | Ovo cozido  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Couve-flor | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Aletria com ervas  Tomate e pepino picadinhos com linhaça dourada | Frango assado e desfiado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Alface | Carne ensopada com brócolis e cenoura  Arroz/ Batata doce cozida  Grão de bico / Cenoura ralada | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Tomate |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |
| **Bebês** | Banana e mamão | Manga | Maçã | Pera | Banana |
| **JANTAR** | Polenta com molho de frango e legumes | Canja | Talharim com iscas de carne e legumes | Arroz com quinoa, frango, abóbora e abobrinha | Buraco quente (pão francês com carne moída)  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta com molho de frango e legumes | Canja | Talharim de sêmola com iscas de carne e legumes | Arroz com quinoa, frango, abóbora e abobrinha | Buraco quente (pão francês com carne moída)  Suco de frutas |
| **Bebês** | Polenta com molho de frango e legumes | Canja | Aletria com iscas de carne e legumes | Arroz com quinoa, frango, abóbora e abobrinha | Purê de batata com cenoura + molho de carne |

**CARDÁPIO 17/12 - PLANTÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de maracujá com hortelã |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de maracujá com hortelã |  |  |  |  |
| **Bebês** | Melão |  |  |  |  |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho |  |  |  |  |
| **Bebês** | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho |  |  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação |  |  |  |  |
| **Bebês** | Manga |  |  |  |  |
| **JANTAR** | Polenta com molho de frango |  |  |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta com molho de frango |  |  |  |  |
| **Bebês** | Polenta com molho de frango |  |  |  |  |

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE NOVEMBRO: abacaxi, ameixa, banana-prata, kiwi, laranja-pera, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, e uva. 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.**