

**CARDÁPIO 30/04 A 04/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Plantão  Plantão | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Rosquinha de polvilho  Iogurte |
| **Isento de lactose e ovo** | Plantão | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina becel  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-cidreira |
| **Bebês** | Plantão | FERIADO | Papa de abacate e banana | Melão raspadinho | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Plantão | FERIADO | Espaguete à bolonhesa  Milho e ervilha/ Pepino japonês | Frango assado com batatas  Arroz/ Feijão  Brócolis com azeite de oliva/ Cenoura ralada | Bife aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Plantão | FERIADO | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Milho e ervilha/ Pepino japonês | Frango assado com batatas  Arroz/ Feijão  Brócolis com azeite de oliva/ Cenoura ralada | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada |
| **Bebês** | Plantão | FERIADO | Purê de batata, chuchu e abobrinha + molho de carne | Canja | Arroz papa + beterraba e cenoura amassadas + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Plantão | FERIADO | Pão caseiro com mel  Chá caseiro de abacaxi | Bolo de laranja  Chá de erva-cidreira | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Plantão | FERIADO | Pão caseiro com mel  Chá caseiro de abacaxi | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá de erva-cidreira | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Plantão | FERIADO | Pera raspadinha | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Banana amassada |
| **JANTAR** | Plantão | FERIADO | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta à bolonhesa | Arroz com lentilha cremosa com legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Plantão | FERIADO | Sopa de frango com legumes | Polenta à bolonhesa | Arroz com lentilha cremosa com legumes |
| **Bebês** | Plantão | FERIADO | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta com molho de frango e legumes amassados | Arroz papa com lentilha cremosa com legumes |



**CARDÁPIO 07/05 a 11/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Plantão  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo nutritivo de fubá  Chá caseiro de maçã | Frutas da época  (3 variedades) | Pão integral 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 geleia de frutas  Chá caseiro de maçã | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Mamão banana amassados | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete com brócolis  Arroz/ Feijão  Repolho refogado/ Tomate | Cubinhos de peito de frango ensopados com abóbora  Arroz/ Aipim cozido  Alface/ Cenoura cozida em palitos e refogadas no azeite de oliva | Bolo de carne assado  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça marrom | Cubos de carne ensopada  Arroz/ Batata doce  Cenoura ralada/ Grão de bico | Frango assado  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída  Arroz/ Feijão  Repolho refogado/ Tomate | Cubinhos de peito de frango ensopados com abóbora  Arroz/ Cubinhos de aipim cozidos  Alface/ Cenoura cozida em palitos e refogadas no azeite de oliva | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com linhaça marrom | Cubos de carne ensopada  Arroz/ Batata doce  Cenoura ralada/ Grão de bico | Frango assado  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + cenoura e vagem amassados | Creme de aipim com abóbora e molho de frango | Sopa de carne com aletria e legumes | Batata doce amassada com cenoura, grão de bico e molho de carne | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Salada de fruta com granola e mel | Pão integral caseiro manteiga ghee  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época  (3 variedades) | Biscoito integral salgado com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Salada de fruta com granola e mel | Pão integral caseiro manteiga ghee  Suco de laranja com cenoura | Frutas da época  (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **JANTAR** | Espaguete integral á bolonhesa | Sopa de carne com macarrão argolinha e legumes | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate + legumes | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Polenta + iscas de carne ensopada com abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola á bolonhesa | Sopa de carne com batata e legumes | Arroz com frango desfiado ao molho de tomate + legumes | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Polenta + iscas de carne ensopada com abóbora |
| **Bebês** | Aletria á bolonhesa + legumes amassados | Sopa de carne com macarrão argolinha e legumes | Arroz papa com molho de frango + legumes amassados | Feijoadinha (arroz papa + caldo de feixão com legumes) | Polenta + molho de carne com abóbora |



**CARDÁPIO 14/05 a 18/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com couve | Frutas da época  (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) | Iogurte com granola  Fruta: banana e maçã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com couve | Frutas da época  (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de melancia | Frutas da época  (3 variedades) | Iogurte sem lactose com granola  Fruta: banana e maçã |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Enroladinho de carne  Talharim soutê/ Purê de aipim  Brócolis/ Tomate | Peixe assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Acelga/ Beterraba cozida | Estrogonofe de carne  Arroz/ Batata em palitos gratinadas com ghee e ervas  Pepino/ Cenoura cozida | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Pepino japonês | Enroladinho de carne  Talharim de sêmola/ Aipim cozido  Brócolis/ Tomate | Peixe assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Acelga/ Beterraba cozida | Picadinho de carne  Arroz/ Batata em palitos gratinadas com ghee e ervas  Pepino/ Cenoura cozida | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + cenoura e abobrinha amassadas | Papa de aipim e brócolis com molho de carne | Canja | Batata e cenoura amassadas com molho de carne | Sopa de carne com aletria e legumes |
| **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 cenoura sem açúcar (adoçado com mel)  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Mamao amassado | Papa de manga |
| **JANTAR** | Parafuso sem glúten à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de conchinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Canja de carne |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne) | Canja de carne |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne com abóbora e chuchu | Sopa de frango com macarrão conchinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com legumes | Arroz papa + caldo de feijão + legumes amassados | Canja de carne |



**CARDÁPIO 21/05 a 25/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA -** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral caseiro com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com couve |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | 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 com couve |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Manga com laranja | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com ghee  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Carne moída ensopada com abóbora  Polenta/ Arroz  Alface/ Tomate com linhaça dourada | Iscas de frango com cebola e brócolis  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Cenoura ralada refogado com azeite de oliva | Carne de panela  Batata doce/ Arroz com açafrão  Couve-flor com vagem | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ pepino japonês |
| **Isento de lactose e ovo** | Peito de frango acebolado  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Carne moída ensopada com abóbora  Polenta/ Arroz  Alface/ Tomate com linhaça dourada | Iscas de frango aceboladas  Arroz integral/ Feijão  Pepino/ Cenoura ralada | Carne de panela  Batata doce/ Arroz com açafrão  Couve-flor com vagem | Carne moída refeogada  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ pepino japonês |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + Ovo cozido + cenoura e beterraba amassadas | Polenta com abóbora + molho de carne | Canja | Papa de batata doce, couve, flor e vagem + molho de carne | Sopinha de feijão com legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de laranja e cenoura  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e mel  Suco de laranja com beterraba | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Purê de batata (com manteiga ghee) + molho de frango com chuchu e cenoura | Espaguete à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa de carne com legumes | Purê de batata (com manteiga ghee) + molho de frango com chuchu e cenoura | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja |
| **Bebês** | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Purê de batata (com manteiga ghee) + molho de frango com chuchu e cenoura | Aletria à bolonhesa + molho de carne | Polenta ao molho sugo | Canja |

**CARDÁPIO 28/05 a 31/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com creme de ricota  Suco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte caseiro | Pão caseiro com requeijão  Suco de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com cenoura | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) | FERIADO |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga | FERIADO |
| **ALMOÇO** | Ovo mexico com cenoura e brócolis  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ao molho vermelho  Arroz/ Polenta  Brócolis e couve-flor | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Pepino com tomate picadinhos | Estrogonofe de frango  Arroz/ Batata em rodelas gratinadas com azeite de oliva e ervas  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Tomate | Coxa e sobrecoxa ao molho vermelho  Arroz/ Polenta  Brócolis e couve-flor | Carne de forno  Arroz integral/ Feijão  Pepino com tomate picadinhos | Frango refogado  Arroz/ Batata em rodelas gratinadas com azeite de oliva e ervas  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | FERIADO |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + cenoura, abobrinha e chuchu amassados | Polenta com molho de frango + brócolis e couve-flor amassados | Papa de batata doce e abóbora + caldo de feijão | Canja | FERIADO |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo integral de cenoura  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) | Pão integral com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá e espinafre | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época  (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá e espinafre | FERIADO |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | FERIADO |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango desfiado com legumes | Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora | Sopa de frango com macarrão de letrinhas + torradinha com azeite de oliva e orégano | Talharim + iscas de carne ensopada com legumes | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora | Sopa de frango com legumes + torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano | Talharim de sêmola + iscas de carne ensopada com legumes | FERIADO |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango com legumes | Arroz papa com açafrão+ molho de carne com abóbora | Sopa de frango com legumes | Aletria + molho de carne com legumes | FERIADO |

**FRUTAS DA ÉPOCA MAIO: abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina 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 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.**