

**CARDÁPIO 01/05 A 05/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | FERIADO | Cookies integrais caseiros  Suco de laranja | Frutas da época  (3 variedades) | Bolo de laranja  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | FERIADO | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) |
| **Bebês** | FERIADO | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha | Papa de manga |
| **ALMOÇO** | FERIADO | Omelete com tomate e tempero verde  Arroz/ Feijão  Farofa de farinha de aveia  Tomate e Pepino  Suco de abacaxi | Moela ao molho vermelho  Arroz integral/ Feijão  Batata e cenoura soutê  Alface/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de maracujá | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete ao molho de tomate  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | FERIADO | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Tomate e Pepino  Suco de abacaxi | Moela ao molho vermelho  Arroz integral/ Feijão  Batata e cenoura soutê  Alface/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Carne moída ensopada  Arroz/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de maracujá | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Chuchu com tempero verde/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | FERIADO | Arroz papa + caldo de feijão + omelete com tomate e tempero verde | Batata, beterraba cenoura amassadas + molho de moela | Canja | Aletria + caldo de feijão + chuchu e abóbora amassados |
| **LANCHE DA TARDE** | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) | Pão integral com requeijão  Suco de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com manteiga ghee e melado  Suco de laranja com cenoura |
| **Isento de lactose e ovo** | FERIADO | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de abacaxi | Frutas da época  (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de laranja com cenoura |
| **Bebês** | FERIADO | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada |
| **JANTAR** | FERIADO | Espaguete integral à bolonhesa (molho com legumes) | Sopa de carne com aletria e legumes | Purê de batata com frango desfiado (molho com legumes) | Polenta + molho de carne moída (molho com legumes) |
| **Isento de lactose e ovo** | FERIADO | Espaguete de sêmola à bolonhesa (molho com legumes) | Sopa de carne com legumes | Purê de batata sem leite com frango desfiado (molho com legumes) | Polenta + molho de carne moída (molho com legumes) |
| **Bebês** | FERIADO | Aletria + molho de carne + cenoura e abobrinha amassadas | Sopa de carne com aletria e legumes | Batata e abóbora amassada + molho de frango | Polenta + molho de carne moída + legumes amassados |



**CARDÁPIO 08/05 A 12/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte caseiro de morango | Pão pulmann com manteiga ghee e queijo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com creme de ricota  Suco de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Banana em rodelas com farinha de aveia  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de acerola |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada com farinha de aveia | Melão raspadinho | Papa de abacate e banana | Papa de manga e mamão |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopadinha com batata e cenoura  Arroz integral/ Feijão  Parafuso sem glúten com ervas e azeite de oliva  Beterraba cozida/ Pepino japonês  Suco de laranja | Peito de frango acebolado  Arroz / Feijão  Farofa  Grão de bico refogadinho/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi com hortelã | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Batata doce cozida  Tomate/ Beterraba cozida  Suco de limão | Enroladinho de carne com legumes  Arroz integral/ Feijão  Aipim cozido em tirinhas (com tempero verde)  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de maracujá | Peixe assado com pimentões coloridos  Arroz/ Feijão  Batata gratinada com orégano na manteiga ghee  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopadinha com batata e abóbora  Arroz integral/ Feijão  Parafuso sem glúten com ervas e azeite de oliva  Beterraba cozida/ Pepino japonês  Suco de laranja | Peito de frango acebolado  Arroz / Feijão  Farofa  Grão de bico refogadinho/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi com hortelã | Carne suína assada  Arroz integral/ Feijão  Batata doce cozida  Tomate/ Beterraba cozida  Suco de limão | Enroladinho de carne com legumes  Arroz integral/ Feijão  Aipim cozido em tirinhas (com tempero verde)  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de maracujá | Peixe assado com pimentões coloridos  Arroz/ Feijão  Batata cozida  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja |
| **Bebês** | Batata, abóbora e beterraba com molho de carne | Sopa de frango com aletria e legumes | Purê de batata doce, chuchu e beterraba + caldo de feijão | Aipim amassado + brócolis e cenoura + molho de carne | Purê de batata e abóbora + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de cenoura  Chá de camomila | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de laranja | 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) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Pera raspadinha | Banana amassada |
| **JANTAR** | Polenta com frango ensopado (molho com legumes) | Carreteiro (arroz + iscas de carne legumes) | Espaguete + almôndegas ao molho vermelho | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Risoto (Arroz + frango desfiado + legumes) |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta com frango ensopado (molho com legumes) | Carreteiro (arroz + iscas de carne legumes) | Espaguete de sêmola + almôndegas ao molho vermelho | Sopa de frango com arroz e legumes | Risoto (Arroz + frango desfiado + legumes) |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango + cenoura e chuchu amassado | Arroz papa + molho de carne + abobrinha e abóbora amassadas | Aletria + molho de carne + couve-flor e cenoura amassadas | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Arroz papa + molho de frango + abobrinha, vagem e cenoura amassados |



**CARDÁPIO 15/05 A 19/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito integral salgado com requeijão  Suco verde (laranja com couve) | Frutas da época (3 variedades) | Bolo de fubá e coco  Chá de erva cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e manjericão  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco verde (laranja com couve) | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva cidreira | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e manjericão  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) | Mamão banana amassados | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Omelete com brócolis  Arroz/ Feijão  Refogado de vagem e cenoura  Tomate com linhaça dourada  Suco de abacaxi | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Massa caseira ao molho de tomate  Alface/ Couve-flor  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Pepino/ Cenoura cozida (com azeite de oliva)  Suco de maracujá | Bolinho de carne assado  Arroz/ Feijão  Batata doce com ervas  Tomate/ Couve-for  Suco de laranja | Peixe empanado  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Repolho  Suco de laranja e limão |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Refogado de vagem e cenoura  Tomate com linhaça dourada  Suco de abacaxi | Bife acebolado  Arroz integral/ Feijão  Massa de sêmola ao molho de tomate  Alface /Couve-flor  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Pepino/ Cenoura cozida (com azeite de oliva)  Suco de maracujá | Molho de carne moída  Arroz/ Feijão  Batata doce com ervas  Tomate/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Peixe ensopadinho  Arroz integral/ Feijão  Purê de abóbora com tempero verde  Repolho  Suco de laranja e limão |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + vagem e cenoura amassadas | Aletria + caldo de feijão + couve-flor e cenoura amassadas | Sopa de frango com batata salsa e legumes | Batata doce e beterraba amassadas + molho de carne | Purê de abóbora com tempero verde  + caldo de feijão |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Flocos de milho com iogurte caseiro  Fruta: banana e maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com creme de ricota  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Flocos de milho com iogurte sem lactose  Fruta: banana e maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com geleia de frutas  Suco de maracujá | 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** | Parafuso à bolonhesa (molho com legumes) | Canja | Purê de aipim + molho de carne moída e legumes | Polenta + frango ensopado com cenoura | Arroz + carne moída com abobrinha |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola à bolonhesa (molho com legumes) | Canja | Purê de aipim sem leite + molho de carne moída e legumes | Polenta + frango ensopado com cenoura | Arroz + carne moída com abobrinha |
| **Bebês** | Aletria à bolonhesa + purê de chuchu com azeite de oliva | Canja | Papa de aipim, chuchu e brócolis + molho de carne | Polenta + molho de frango com cenoura | Arroz papa + purê de abobrinha + molho de carne |



**CARDÁPIO 22/05 A 26/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Chá de camomila  Fruta: maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com banana quente e canela  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com requeijão  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila  Fruta: maçã | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com banana quente e canela  Chá de erva-doce | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) | Banana amassada | Melão raspadinho |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz integral/ Feijão  Espaguete soutê  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Peito de frango com brócolis  Arroz/ Feijão  Bolinho de arroz assado  Acelga/ Tomate  Suco de maracujá | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Purê de aipim com tempero verde  Repolho verde e roxo/ Pepino com gergelim  Suco de abacaxi | Frango ensopado  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Cenoura ralada/ Tomate  Suco de laranja | Carne assada  Arroz integral/ Feijão  Farofa de cenoura  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola soutê  Cenoura ralada/ Beterraba cozida  Suco de laranja | Peito de frango com brócolis  Arroz/ Feijão  Acelga/ Tomate  Suco de maracujá | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Purê de aipim com tempero verde (sem leite)  Repolho verde e roxo/ Pepino com gergelim  Suco de abacaxi | Frango ensopado  Arroz integral/ Feijão  Polenta  Cenoura ralada/ Tomate  Suco de laranja | Carne assada  Arroz integral/ Feijão  Farofa de cenoura  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã |
| **Bebês** | Aletria + molho de carne + cenoura e beterraba amassadas | Canja | Purê de aipim com tempero verde + caldo de feijão + abóbora e chuchu amassados | Polenta + molho de frango + cenoura e vagem amassadas | Sopa de frango com aletria e legumes |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Bolo integral de laranja  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Pão pulmann com manteiga e queijo  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel  Chá de hortelã | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem leite e ovo  Suco 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** | Sopa e frango com arroz e legumes + torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano | Polenta à bolonhesa (molho com legumes) | Risoto (Arroz + frango desfiado + legumes) | Espaguete integral à bolonhesa | Arroz + iscas de carne ensopada + legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Sopa e frango com arroz e legumes | Polenta à bolonhesa (molho com legumes) | Risoto (Arroz + frango desfiado + legumes) | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Arroz + iscas de carne ensopada + legumes |
| **Bebês** | Sopa e frango com arroz e legumes | Polenta à bolonhesa (molho com legumes) | Arroz papa + molho de frango + cenoura e couve-flor amassadas | Aletria + molho de carne + abobrinha e abóbora amassadas | Arroz papa + molho de carne + cenoura e chuchu amassados |



**CARDÁPIO 29/05 A 31/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** |  |  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Sanduíche de biscoito integral salgado com creme de ricota  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Frutas da época (3 variedades) | Pão pulmann com manteiga ghee e queijo  Chá caseiro de abacaxi |  |  |
| **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 margarina Becel  Chá caseiro de abacaxi |  |  |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Papa de salada de frutas (maçã, banana e mamão) | Maçã raspadinha |  |  |
| **ALMOÇO** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Polenta com queijo ralado  Pepino japonês/ Cenoura em rodelas  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Creme de milho  Alface/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Repolho e cenoura refogados  Tomate  Suco de limão |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Polenta  Pepino japonês/ Cenoura em rodelas  Suco de laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Beterraba cozida  Suco de maracujá | Bife ao tomate  Arroz/ Feijão  Repolho e cenoura refogados  Tomate  Suco de limão |  |  |
| **Bebês** | Polenta + molho e carne + cenoura e chuchu amassados | Papa e batata, beterraba e abóbora + caldo de feijão | Sopa de carne com aletria e legumes |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com requeijão  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com margarina Becel  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |  |  |
| **Bebês** | Pera raspadinha | Mamão e banana amassados | Papa mix (banana, manga e laranja) |  |  |
| **JANTAR** | Espaguete ao molho sugo com pedaços de brócolis | Sopa de carne com aletria e legumes | Purê de aipim com molho de frango e legumes |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola ao molho sugo com pedaços de brócolis | Sopa de carne com arroz e legumes | Purê de aipim com molho de frango e legumes |  |  |
| **Bebês** | Aletria ao molho sugo com brócolis | Sopa de carne com arroz e legumes | Purê de aipim com molho de frango + vagem, cenoura e abobrinha amassados |  |  |

**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.**