

**CARDÁPIO 30/07 A 03/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com manteiga ghee e mel  Suco integral de uva | Pão caseiro com requeijão  Chá de erva-doce | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e manjericão  Suco de laranja, maçã e beterraba | Rosquinha de povilho  Leite batido com banana e cacau | Bolo inglês integral  Chá caseiro de abacaxi e canela |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito salgado (sem leite e ovo) com manteiga ghee e mel  Suco integral de uva | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de erva-doce  Maça em tirinhas | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e manjericão  Suco de laranja, maçã e beterraba | Biscoito sem leite e ovo  Leite sem lactose batido com banana e cacau | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá caseiro de abacaxi e canela |
| **Bebês** | Maçã | Manga com laranja lima | Banana com abacate | Mamão | Pera |
| **ALMOÇO** | Omelete com brócolis  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida/ Pepino japonês | Carne de panela com abóbora  Arroz/ Batata doce cozida  Alface/ Beterraba cozida | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Pepino japonês | Pastelão de carne  Arroz/ Farofa com aveia e castanha  Cenoura e couve-flor | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Franfo refogadinho  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida/ Pepino japonês | Carne de panela com abóbora  Arroz/ Batata doce cozida  Alface/ Beterraba cozida | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Pepino japonês | Pastelão de carne  Arroz/ Farofa com aveia e castanha  Cenoura e couve-flor | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz para + caldo de feijão + omelete com brócolis + cenoura cozida | Purê de batata doce, abóbora e beterraba + molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + frango desfiado + abóbora e abobrinha cozidas | Purê de batata com cenoura e couve-flor + molho de carne + farofa com aveia e castanha | Arroz papa + caldo de feijão + peixe desfiado e assado na manteiga ghee + beterraba cozida |
| **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** | Danoninho de manga (inhame, manga e banana) | Abacate com banana | Manga | Banana | Mamão com banana |
| **JANTAR** | Espaguete à bolonhesa | Canja | Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes) | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Pão quente de frango  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola à bolonhesa | Canja | Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes) | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Sopa de frango com batata salsa e legumes |
| **Bebês** | Aletria à bolonhesa | Canja | Carreteiro baby (arroz papa com iscas de carne e legumes) | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz papa | Sopa de frango com batata salsa e legumes |



**CARDÁPIO 06/08 A 10/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de povilho  Suco integral de uva | Pão caseiro com mel  Água saborizada | Banana em rodelas com farelo de aveia e canela em pó  Iogurte caseiro de coco | Pão caseiro com manteiha ghee e queijo  Suco de maracujá, laranja e espinafre | Bolo de maçã, castanha de caju, e aveia (sem açúcar)  Chá de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito salgado (sem leite e ovo)  Suco integral de uva | Pão caseiro com manteiga ghee  Água saborizada | Banana em rodelas com farelo de aveia e canela em pó  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com mel  Suco de maracujá, laranja e espinafre | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa |
| **Bebês** | Melão | Manga | Maçã | Banana | Pera |
| **ALMOÇO** | Omelete com brócolis e chia  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Tomate | Frango ensopado  Arroz/ Polenta gratinada com parmesão  Alface/ Milho e ervilha | Almôndegas de carne assadas  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Frango enfarofadinho  Espaguete ao molho sugo/ Couve-flor gratinada  Pepino e tomate picadinhos com linhaça dourada | Carne suína refogadinha  Arroz/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne  Arroz/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Tomate | Frango ensopado  Arroz/ Polenta  Alface/ Milho e ervilha | Carne mopida ensopada  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida | Frango enfarofadinho  Espaguete ao molho sugo/ Couve-flor gratinada  Pepino e tomate picadinhos com linhaça dourada | Carne suína refogadinha  Arroz/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + omelete com brócolis e chia + cenoura cozida | Polenta + molho de frango desfiado + ervilha e abobrinha | Arroz papa + caldo de feijão + almôndegas de carne + beterraba e cenoura cozidas | Aletria ao molho sugo + frango enfarofadinho + couve-flor | Sopinha de feijão com legumes |
| **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** | Papa salada de frutas (Banana, laranja e maçã) | Pera | Mamão | Melão | Abacate com banana |
| **JANTAR** | Risoto (arroz com frango e legumes) | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta à bolonhesa | Pão francês com hambúrguer nutritivo de carne, alface e tomate  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Risoto (arroz com frango e legumes) | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Sopa de frango com legumes | Polenta à bolonhesa | Canja |
| **Bebês** | Risoto baby (arroz papa com frango e legumes) | Lentilha cremosa com legumes + arroz papa | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta à bolonhesa | Canja |



**CARDÁPIO 13/08 A 17/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com requeijão  Suco de laranja e cenoura | Pão caseiro integral com creme de rciota  Chá caseiro de maçã com canela | Frutas picadas (3 variedades)  Leite batido com banan | Bolo de laranja sem açúcar (adoçado com tâmaras)  Chá de erva-cidreira | Rosquinha de povilho  Iogurte caseiro de banana e mel |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja e cenoura | Pão caseiro com manteiga ghee  Chá caseiro de maçã com canela | Frutas picadas (3 variedades) | Pão caseiro com geleia  Chá de erva-cidreira | Biscoito sem leite e ovo  Iogurte sem lactose |
| **Bebês** | Maçã | Banana | Papa mix (Banana, mamão e beterraba) | Manga | Melão com laranja lima |
| **ALMOÇO** | Ovo cozido  Arroz/ Feijão  Tomate/ Chuchu com tempero verde | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Aipim cozido em cubinhos  Brócolis com cenoura | Frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ | Carne de panela  Parafuso com tempero verde/ Farofa de manteiga ghee com açafrão  Pepino/ Grão de bico temperadinho | Hambúrguer de peixe  Arroz/ Feijão  Couve-flor/ Tomate |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinho  Arroz/ Feijão  Tomate/ Chuchu com tempero verde | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Aipim cozido em cubinhos  Brócolis com cenoura | Frango aceboladinho  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ | Carne de panela  Parafuso com tempero verde/ Farofa de manteiga ghee com açafrão  Pepino/ Grão de bico temperadinho | Hambúrguer de peixe  Arroz/ Feijão  Couve-flor/ Tomate |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + ovo cozido + chuchu e abobrinha | Aipim amassado com molho de carne +  brócolis e cenoura cozidos | Arroz papa + caldo de feijão + frango desfiadinho + beterraba cozida | Aletria + molho de carne + farofinha de manteiga ghee com açafrão + grão de bico e abóbora | Arroz papa + caldo de feijão + hambúrguer de peixe + couve-flor |
| **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** | Mamão com manga | Melão | Maçã | Papa salada e frutas (Laranja, maçã e banana) | Banana |
| **JANTAR** | Espaguete (de farinha de arroz) com iscas de carne e abóbora | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Pão caseiro integral com patê caseiro de frango  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete (de sêmola) com iscas de carne e abóbora | Sopa de frango com legumes | Polenta ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz | Sopa de carne com arroz e legumes |
| **Bebês** | Aletria com iscas de carne e abóbora | Sopa de frango com aletria e legumes | Polenta ao molho sugo | Feijoadinha (feijão com carne magra) + arroz papa | Sopa de carne com arroz e legumes |



**CARDÁPIO 20/08 A 24/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja com couve | Pão caseiro integral com requeijão  Suco de abacaxi com hortelã | Bolo de cenoura (adoçado com mel)  Chá de camomila | Pao caseiro torradinho com manteiga ghee e manjericão  Cha de frutas | Biscoito salgado com creme de ricota  Suco de tangerina com espinafre |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com couve | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de abacaxi com hortelã | Biscoito sem leite e ovo  Chá de camomila | Torradinha de pão caseiro com manteiga ghee e manjericão  Chá de frutas | Pão caseiro com mel  Suco de tangerina com espinafre |
| **Bebês** | Pera | Melão | Maçã | Laranja, maçã e banana | Banana |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada | Picadinho de carne com cenoura e abobrinha  Arroz/ Batata doce ao forno (rodelas)  Tomate/ Feijão branco temperadinho | Frango assado com batatas  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Alface | Talharim à bolonhesa  Couve-flor, cenoura e vagem | Almôndegas de frango (assadas)  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com chia |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango desfiado com legumes  Arroz integral/ Feijão  Repolho refogado/ Cenoura ralada | Picadinho de carne com cenoura e abobrinha  Arroz/ Batata doce ao forno (rodelas)  Tomate/ Feijão branco temperadinho | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Alface | Talharim (de sêmola) à bolonhesa  Couve-flor, cenoura e vagem | Frango aceboladinho  Arroz/ Feijão  Pepino e tomate picadinhos com chia |
| **Bebês** | Arroz papa + caldo de feijão + ovo mexido + cenoura cozida | Purê de batata doce e feijão branco + molho de carne + cenoura e abobrinha | Sopa de lentilha com frango e legumes | Aletria à bolonhesa + couve-flor, cenoura e vagem cozidas | Arroz papa + caldo de feijão + almôndegas de frango assadas + purê de abóbora |
| **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** | Mamão com banana | Pera | Papa mix (Banana, mamão e beterraba) | Manga | Melão |
| **JANTAR** | Parafuso à bolonhesa | Polenta + molho de frango com legumes | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Pizza caseira integral com queijo, tomete, milho e orégano  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso (de sêmola) à bolonhesa | Polenta + molho de frango com legumes | Sopa de carne com legumes | Lentilha cremosa com legumes + arroz | Purê de batata doce e inglesa com molho de carne enriquecido com legumes |
| **Bebês** | Aletria à bolonhesa | Polenta + molho de frango com legumes | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Lentilha cremosa com legumes + arroz papa | Purê de batata doce e inglesa com molho de carne enriquecido com legumes |

**CARDÁPIO 27/08 A 31/08**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito slagado  Leite batido com banana, cacau e canela | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de laranja com beterraba | Banana e maçã picadas  Iogurte caseiro com mel | Pão casieor integral com requeijão  Suco de abacaxi com maçã | Bolo nutritivo de laranja  Chá de erva-doce |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Leite sem lactose batido com banana, cacau e canela | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de laranja com beterraba | Banana e maçã picadas  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com geleia  Suco de abacaxi com maçã | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce |
| **Bebês** | Melão | Mamão | Banana, mamão e maçã | Manga | Maçã |
| **ALMOÇO** | Omelete com açafrão e gergelim  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis | Estrogonofe de carne  Arroz/ Batata (cortada em palitos) gratinadas com azeite de oliva e ervas  Tomate/ Chuchu com tempero verde | Frango refogado com pimentão amarelo, tomate e cebola  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne de panela  Arroz/ Batata doce  Tomate/ Abóbora rafogada na manteiaga ghee | Bife acebolado  Arroz / Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango ensopadinho  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Brócolis | Picadinho de carne  Arroz/ Batata (cortada em palitos) gratinadas com azeite de oliva e ervas  Tomate/ Chuchu com tempero verde | Frango refogado com pimentão amarelo, tomate e cebola  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne de panela  Arroz/ Batata doce  Tomate/ Abóbora rafogada na manteiaga ghee | Bife acebolado  Arroz / Feijão  Repolho/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Arroz papa + omelete com açafrão e gergelim + cenoura e brócolis | Purê de batata e chuchu com molho de carne | Arroz papa + caldo de feijão + frango desfiadinho + cenoura e abobrinha cozidas | Purê de batata doce e abóbora + molho de carne | Sopinha de feijão com legumes |
| **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** | Manga e banana | Maçã | Melão | Banana | Mamão com laranja lima |
| **JANTAR** | Arroz com carne moída e abóbora | Canja | Espaguete à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Pão francês com carne moída  Suco de frutas  **Infantil II:** cardápio bebês |
| **Isento de lactose e ovo** | Arroz com carne moída e abóbora | Canja | Espaguete (de sêmola) à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Pão francês com carne moída  Suco de frutas |
| **Bebês** | Arroz papa com carne moída e abóbora | Canja | Aletria à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes |

FRUTAS DA ÉPOCA AGOSTO: Carambola, caju, kiwi, morango e tangerina. Frutas como banana, laranja, maçã e mamão terá em 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.**