

**CARDÁPIO 30/10 À 04/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | **FERIADO** | Banana em rodelas | Bolo de cenoura  Chá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja | Frutas da época (3 variedades) | **FERIADO** | Banana em rodelas | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | **FERIADO** | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **ALMOÇO** | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Tomate  Limonada | Peixe assado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim  Suco de laranja | **FERIADO** | Bife aceboladinho  Arroz/ Feijão  Espaguete ao molho de tomate  Couve-flor/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Cubinhos de peito de frango ao creme de milho  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Tomate com linhaça marrom  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Tomate  Limonada | Peixe assado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz integral/ Feijão  Alface com gergelim  Suco de laranja | **FERIADO** | Bife aceboladinho  Arroz/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Couve-flor/ Cenoura ralada  Suco de abacaxi | Cubinhos de peito de frango refogados  Arroz integral/ Feijão  Repolho/ Tomate com linhaça marrom  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne + beterraba e abobrinha amassadas | Papa de batata e cenoura + caldo de feijão | **FERIADO** | Aletria ao molho de tomate caseiro + couve-flor e cenoura amassadas | Canja |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com mel de abelha  Suco de abacaxi com hortelã | **FERIADO** | Pão integral com manteiga e queijo  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco de abacaxi com hortelã | **FERIADO** | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco de maracujá | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Banana amassada | **FERIADO** | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **JANTAR** | Arroz ao molho de frango com milho, ervilha e cenoura | Parafuso à bolonhesa | **FERIADO** | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta + molho de carne moída com abóbora |
| **Isento de lactose e ovo** | Arroz ao molho de frango com milho, ervilha e cenoura | Parafuso de sêmola à bolonhesa | **FERIADO** | Sopa de frango com legumes | Polenta + molho de carne moída com abóbora |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de frango + cenoura amassada | Aletria + molho de carne + abobrinha e chuchu amassado | **FERIADO** | Sopa de frango com legumes | Polenta + molho de carne moída com abóbora |

**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.**



**CARDÁPIO 07/11 À 11/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época (3 variedades) | Pão integral com mel de abelha  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) | Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com mel de abelha  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) | Papa de manga | Mamão amassado com farinha de aveia |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com cenoura  Arroz/ Feijão  Pepino/ Beterraba cozida  Suco de limão | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Farofa  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de maracujá | Bolo de carne assado  Arroz/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de limão e laranja | Peixe empanado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ pepino japonês  Suco de abacaxi | Peito de frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com cenoura  Arroz/ Feijão  Pepino/ Beterraba cozida  Suco de limão | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Brócolis com cenoura em rodelas  Suco de maracujá | Carne moída ensopada  Arroz/ Feijão  Repolho refogado  Cenoura ralada  Suco de limão e laranja | Peixe ensopado  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ pepino japonês  Suco de abacaxi | Peito de frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos  Arroz/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de laranja |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + cenoura e beterraba amassadas | Sopa de frango com aletria e legumes | Canja de carne | Papa de batata e abóbora com tempero verde + caldo de feijão | Batata doce amassada + molho de frango + abobrinha e beterraba amassada |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro de aipim com manteiga e queijo  Suco de limão com laranja | Salada de frutas | Bolo integral de laranja  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco de limão com laranja | Salada de frutas | Pão caseiro com geleia  Chá caseiro de abacaxi | Frutas da época (3 variedades) |
| **Bebês** | Papa de manga e laranja | Mamão amassado | Papa de mamão e banana | Pera raspadinha | Banana branca amassada |
| **JANTAR** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e chuchu | Arroz com molho de carne moída e abobrinha | Espaguete ao molho sugo | Sopa de frango com aletria e legumes | Purê de batata + molho de carne moída com legumes |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e chuchu | Arroz com molho de carne moída e abobrinha | Espaguete de sêmola ao molho sugo | Sopa de frango com legumes | Purê de batata + molho de carne moída com legumes |
| **Bebês** | Polenta + frango ensopadinho com cenoura e chuchu amassados | Arroz papa + molho de carne + abobrinha amassada | Aletria ao molho sugo + abóbora amassada | Sopa de frango com aletria e legumes | Purê de batata+ molho de carne moída + vagem e chuchu 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.**

**CARDÁPIO 14/11 À 18/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito salgado de gergelim  Suco amarelo (laranja e cenoura) | **FERIADO** | Pão caseiro de batata com manteiga e queijo  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Salada de frutas + granola + iogurte | Bolo de coco  Chá caseiro de abacaxi |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco amarelo (laranja e cenoura) | **FERIADO** | Pão caseiro com margarina Becel Original  Suco integral de uva sem adição de açúcar | Salada de frutas + granola + iogurte sem lactose | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá caseiro de abacaxi |
| **Bebês** | Melão raspadinho | **FERIADO** | Mamão amassado | Papa amarela (manga, mamão e laranja) | Banana amassada |
| **ALMOÇO** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Pepino com linhaça dourada/ Cenoura ralada  Suco de maracujá | **FERIADO** | Peixe assado com batatas  Arroz / Feijão  Couve-flor, brócolis e cenoura em rodelas  Suco de laranja | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Penne sem glúten alho e óleo (azeite de oliva)  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã | Frango ao molho vermelho  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne de panela  Arroz/ Feijão  Pepino com linhaça dourada/ Cenoura ralada  Suco de maracujá | **FERIADO** | Peixe assado com batatas  Arroz / Feijão  Couve-flor, brócolis e cenoura em rodelas  Suco de laranja | Bife ao tomate  Arroz integral/ Feijão  Penne de sêmola alho e óleo (azeite de oliva)  Repolho/ Beterraba cozida  Suco de abacaxi com hortelã | Frango ao molho vermelho  Arroz/ Feijão  Cenoura ralada/ Tomate  Suco de limão e laranja |
| **Bebês** | Aipim amassado + molho de carne + chuchu, cenoura e abobrinha amassados | **FERIADO** | Canja | Arroz papa + caldo de feijão + beterraba e abóbora amassadas | Polenta + molho de frango + cenoura e vagem amassadas |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | **FERIADO** | Frutas da época (3 variedades) | Rosquinha de polvilho  Suco de laranja  Fruta: Banana | Torradinha de pão integral com manteiga e orégano  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | **FERIADO** | Frutas da época (3 variedades) | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de laranja  Fruta: Banana | Torradinha de pão caseiro com margarina Becel e orégano  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Papa de abacate e banana | **FERIADO** | Banana branca amassada com farinha de aveia | Pera raspadinha | Papa de manga |
| **JANTAR** | Parafuso ao molho sugo + brócolis | **FERIADO** | Polenta à bolonhesa | Canja | Pizzal com queijo, tomate, milho e orégano |
| **Isento de lactose e ovo** | Parafuso de sêmola ao molho sugo + brócolis | **FERIADO** | Polenta à bolonhesa | Canja | Purê mix (abóbora e batata) + molho de carne |
| **Bebês** | Aletria + molho sugo + brócolis amassado | **FERIADO** | Polenta + molho de carne + abobrinha e chuchu amassado | Canja | Purê mix (abóbora e batata) + molho de carne |

**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.**

**CARDÁPIO 21/11 À 25/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Rosquinha de polvilho  Suco de abacaxi | Frutas de época( 3 variedades) | Pão integral com creme de ricota  Suco rosa (laranja e beterraba) | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Pão pulmann com requeijão  Suco de maracujá |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem ovo e lactose  Suco de abacaxi | Frutas de época (3 variedades) | Pão caseiro com gelai de frutas  Suco rosa (laranja e beterraba) | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco de maracujá |
| **Bebês** | Maçã raspadinha | Papa de banana e abacate | Papa de manga | Mamão amassado | Papa amarela (mamão, manga e laranja) |
| **ALMOÇO** | Iscas de carne ensopadas com abobrinha  Arroz/ Feijão  Farofa com tempero verde  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Peito de frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Creme de milho  Alface/ Grão de bico com tempero verde  Suco de maracujá | Carne de forno  Arroz/ Feijão  Repolho/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã | Peixe empanado e assado  Arroz/ Feijão  Batata soutê  Pepino japonês/ Cenoura cozida em palitos  Suco de limão e laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete integral ao molho de tomate  Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada  Suco de laranja |
| **Isento de lactose e ovo** | Iscas de carne ensopadas com abobrinha  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Cenoura ralada  Suco de laranja | Peito de frango refogado com brócolis  Arroz integral/ Feijão  Alface/ Grão de bico com tempero verde  Suco de maracujá | Carne de forno  Arroz/ Feijão  Repolho/ Tomate  Suco de abacaxi com hortelã | Peixe ensopadinho  Arroz/ Feijão  Batata soutê  Pepino japonês/ Cenoura cozida em palitos  Suco de limão e laranja | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Espaguete de sêmola ao molho de tomate  Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada  Suco de laranja |
| **Bebês** | Arroz papa + molho de carne + abobrinha, beterraba e cenoura amassadas | Sopa de frango com aletria e legumes | Pirãozinho de feijão com legumes | Canja de carne | Aletria ao molho de tomate caseiro + cenoura e chuchu amassados |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas de época( 3 variedades) | Pão caseiro de manteiga e queijo  Limonada | FESTA ENCERRAMENTO | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Frutas de época (3 variedades) |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas de época( 3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel original  Limonada | FESTA ENCERRAMENTO | FESTA DOS ANIVERSARIANTES | Frutas de época (3 variedades) |
| **Bebês** | Banana e mamão amassados | Melão raspadinho | FESTA ENCERRAMENTO | Banana amassada | Maçã raspadinha |
| **JANTAR** | Polenta + molho de frango com abobrinha e abóbora | Parafuso à bolonhesa | FESTA ENCERRAMENTO | Arroz + frango desfiado com milho e chuchu | Canja |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de frango com abobrinha e abóbora | Parafuso de sêmola à bolonhesa | FESTA ENCERRAMENTO | Arroz + frango desfiado com milho e chuchu | Canja |
| **Bebês** | Polenta + molho de frango + abobrinha e abóbora amassadas | Aletria à bolonhesa + legumes amassados | FESTA ENCERRAMENTO | Arroz papa + molho de frango + cenoura e chuchu amassados | Canja |

**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.**



**CARDÁPIO 28/11 À 30/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** |  |  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | Biscoito integral salgado com mel de abelha  Suco de laranja e limão | Banana e mamão com granola | Bolo de laranja  Chá caseiro de abacaxi |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja e limão | Banana e mamão com granola | Pão caseiro com margarina Becel original  Chá caseiro de abacaxi |  |  |
| **Bebês** | Melão raspadinho | Mamão amassado | Papa de mamão e banana |  |  |
| **ALMOÇO** | Carne moída ensopada com batata salsa e cenoura  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho  Suco de maracujá | Peito de frango recheado com requeijão, brócolis e milho  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Pepino  Suco de abacaxi | Bisteca suína acebolada  Arroz/ Feijão  Batata doce  Cenoura e vagem cozidas  Suco de laranja |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Carne moída ensopada com batata salsa e cenoura  Arroz/ Feijão  Beterraba cozida/ Repolho  Suco de maracujá | Peito de frango refogado com tomate e cebola  Arroz integral/ Feijão  Tomate/ Pepino  Suco de abacaxi | Bisteca suína acebolada  Arroz/ Feijão  Batata doce  Cenoura e vagem cozidas  Suco de laranja |  |  |
| **Bebês** | Papa de batata inglesa e batata salsa + molho de carne + beterraba amassada | Sopinha de feijão com legumes | Canja |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da época (3 variedades) | Pão francês com manteiga e queijo  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época (3 variedades) |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da época (3 variedades) | Pão caseiro com margarina Becel original  Suco verde (laranja e couve) | Frutas da época (3 variedades) |  |  |
| **Bebês** | Papa amarela (manga, mamão e cenoura) | Banana amassada | Papa mix (pera, manga, banana e mamão) |  |  |
| **JANTAR** | Espaguete ao molho sugo | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta à bolonhesa |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Espaguete de sêmola ao molho sugo | Sopa de carne com legumes | Polenta à bolonhesa |  |  |
| **Bebês** | Aletria ao molho sugo + couve-flor amassada | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Polenta à bolonhesa + legumes amasados |  |  |

**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.**

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, banana nanica, caju,maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.