

**CARDÁPIO 01/10 A 05/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito caseiros de aveia , mel e uvas passas  Chá de maçã e canela | Pão integral caseiro com creme de ricota  Suco de abacaxi, melão e gengibre | Torradinha de pão francês com manteiga ghee, mussarela e orégano  Suco de maracujá com hortelã | Banana, morango e abacaxi picados com linhaça dourada  Iogurte caseiro com mel | Bolo de laranja sem açúcar  Chá de melissa |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Chá de maçã e canela | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de abacaxi, melão e gengibre | Torradinha de pão francês com manteiga ghee e orégano  Suco de maracujá com hortelã | Banana, morango e abacaxi picados com linhaça dourada  Iogurte sem lactose | Biscoito sem leite e ovo  Chá de melissa |
| **Bebês** | Mamão | Melão | Abacate com laranja | Pera | Banana |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido  Arroz integral/ Feijão  Tomate e pepino | Ensopadinho de carne moída e legumes  Arroz/ Farofa com açafrão  Beterraba cozida/ Repolho | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne bovina refogada com cebola  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Cenoura ralada | Cubinhos de frango enfarofado  Polenta/ Arroz  Beterraba cozida/ Pepino japonês |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinho  Arroz integral/ Feijão  Tomate e pepino | Ensopadinho de carne moída e legumes  Arroz/ Farofa com açafrão  Beterraba cozida/ Repolho | Peixe assado na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne bovina refogada com cebola  Arroz integral/ Feijão  Brócolis/ Cenoura ralada | Cubinhos de frango enfarofado  Polenta/ Arroz  Beterraba cozida/ Pepino japonês |
| **Bebês** | Ovo mexido  Arroz integral papa/ Feijão  Tomate e pepino | Ensopadinho de carne moída e legumes  Arroz papa  Beterraba cozida/ Repolho | Peixe assado  Arroz integral papa/ Feijão  Cenoura cozida em palitos/ Pepino japonês | Carne bovina refogadinha com cebola  Arroz integral papa/ Feijão  Brócolis/ Cenoura ralada | Cubinhos de frango enfarofado  Polenta  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** | Banana | Manga | Maçã | Abacaxi | Melão |
| **JANTAR** | Polenta à bolonhesa | Lentilha cremosa com legumes e frango | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Espaguete ao molho sugo | Bauru (pão caseiro com queijo, tomate e orégano – esquentar)  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta à bolonhesa | Lentilha cremosa com legumes e frango | Sopa de frango com legumes | Espaguete de sêmola ao molho sugo | Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne + legumes) |
| **Bebês** | Polenta à bolonhesa + legumes amassados | Lentilha cremosa com legumes e frango | Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes | Aletria ao molho sugo | Feijoadinha (arroz papa + feijão + iscas de carne + legumes) |



**CARDÁPIO 08/10 A 12/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Bolinhas de polvilho  Suco integral de maçã sem adição de açúcar | Pão caseiro com banana e canela (aquecida)  Água saborizada | Mini biscoito de arroz com requeijão caseiro  Suco de laranja, couve e gengibre | Bolo integral de cenoura  Chá de erva-cidreira | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco integral de maçã sem adição de açúcar | Pão caseiro com banana e canela (aquecida)  Água saborizada | Mini biscoito de arroz manteiga ghee  Suco de laranja, couve e gengibre | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-cidreira | FERIADO |
| **Bebês** | Melão | Abacaxi | Maçã | Manga | FERIADO |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido com tempero verde, brócolis e gergelim  Arroz/ Feijão  Alface/ Tomate | Espaguete à bolonhesa com parmesão ralado  Feijão branco/ Cenoura ralada | Frango assado  Arroz integral/ feijão  Repolho/ Beterraba cozida | Carne de panela com cenoura em rodelas  Purê de aipim/ Arroz  Couve-flor com tomate cereja e linhaça dourada | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de frango com molho e legumes  Arroz/ Feijão  Alface/ Tomate | Espaguete de sêmola à bolonhesa  Feijão branco/ Cenoura ralada | Frango assado  Arroz integral/ feijão  Repolho/ Beterraba cozida | Carne de panela com cenoura em rodelas  Purê de aipim (sem leite)/ Arroz  Couve-flor com tomate cereja e linhaça dourada | FERIADO |
| **Bebês** | Ovo mexido com tempero verde, brócolis e gergelim  Arroz papa/ Feijão  Alface/ Tomate | Aletria à bolonhesa  Feijão branco/ Cenoura ralada | Frango assado e desfiado  Arroz integral papa/ Feijão  Repolho/ Beterraba cozida | Carne de panela com cenoura em rodelas  Purê de aipim/ Arroz  Couve-flor com tomate cereja e linhaça dourada | FERIADO |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação | FERIADO |
| **Bebês** | Banana | Pera | Abacate com laranja | Melão | FERIADO |
| **JANTAR** | Polenta + iscas de carne com legumes | Risoto (arroz com quinoa, frango desfiado, abóbora e ervilha) | Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes | Pão francês com hambúrguer nutritivo de carne, alface e tomate  Suco de frutas | FERIADO |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + iscas de carne com legumes | Risoto (arroz com quinoa, frango desfiado, abóbora e ervilha) | Sopa de carne com legumes | Pão francês com hambúrguer nutritivo de carne (sem ovo), alface e tomate  Suco de frutas | FERIADO |
| **Bebês** | Polenta + iscas de carne com legumes | Risoto baby (arroz papa com quinoa, frango desfiado, abóbora e ervilha) | Sopa de carne com aletria e legumes | Purê de batata e cenoura com molho de frango | FERIADO |



**CARDÁPIO 15/10 A 19/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros de cacau  Suco de laranja | Maçã com canela em pó  Iogurte caseiro com mel | Pão caseiro com manteiga ghee e queijo  Suco de abacaxi com manga | Cuca de banana com farofa  Chá de erva-doce | Torradinha integral com requeijão caseiro  Leite batido com banana e frutas vermelhas |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja | Maçã com canela em pó  Iogurte sem lactose | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de abacaxi com manga | Biscoito sem leite e ovo  Chá de erva-doce | Pão caseiro com manteiga ghee  Leite sem lactose batido com banana e frutas vermelhas |
| **Bebês** | Manga | Banana | Pera | Mamão | Banana com abacate |
| **ALMOÇO** | Omelete com tomate e tempero verde  Arroz/ feijão  Tomate e pepino com gergelim | Risoto (arroz, quinoa, frango, milho, ervilha, brócolis e cenoura)  Alface/ Beterraba cozida | Almôndegas assadas  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Cenoura ralada | Bife acebolado  Espaguete com molho de tomate/ Farofa  Repolho refogado/ Tomate | Bisteca assada  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino picadinho |
| **Isento de lactose e ovo** | Ensopadinho de carne moída  Arroz/ feijão  Tomate e pepino com gergelim | Risoto (arroz, quinoa, frango, milho, ervilha, brócolis e cenoura)  Alface/ Beterraba cozida | Picadinho de carne  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Cenoura ralada | Bife acebolado  Espaguete de sêmola com molho de tomate/ Farofa  Repolho refogado/ Tomate | Bisteca assada  Arroz integral/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino picadinho |
| **Bebês** | Omelete com tomate e tempero verde  Arroz papa/ feijão  Tomate e pepino com gergelim | Risoto (arroz papa, quinoa, frango, milho, ervilha, brócolis e cenoura)  Alface/ Beterraba cozida | Almôndegas assadas  Arroz integral/ Feijão  Couve-flor/ Cenoura ralada | Picadinho de carne  Aletria com molho de tomate/ Farofa  Repolho refogado/ Tomate | Bisteca assada  Arroz integral papa/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino picadinho |
| **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** | Mamão com laranja | Melão | Banana | Manga | Maçã |
| **JANTAR** | Talharim à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja | Purê de aipim, batata e abóbora com molho de carne moída | Pizza caseira de mussarela, milho e brócolis  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Talharim de sêmola à bolonhesa | Polenta ao molho sugo | Canja | Purê de aipim, batata e abóbora (sem leite) com molho de carne moída | Creme de batata salsa e legumes + com frango desfiado |
| **Bebês** | Aletrai à bolonhesa + legumes amassados | Polenta ao molho sugo | Canja | Purê de aipim, batata e abóbora com molho de carne moída | Creme de batata salsa e legumes + com frango desfiado |



**CARDÁPIO 22/10 A 26/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Biscoito de gergelim com creme de ricota  Suco de laranja com beterraba | Pão caseiro integral com requeijão caseiro  Chá caseiro da casca da laranja | Frutas picadas (3 variedades)  Rosquinha de polvilho  Água saborizada | Pão caseiro com manteiga ghee e ovo mexido  Suco de maracujá | Bolo de laranja  Chá de hortelã |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com beterraba | Pão caseiro integral com requeijão caseiro  Chá caseiro da casca da laranja | Frutas picadas (3 variedades)  Água saborizada | Pão caseiro com manteiga ghee  Suco de maracujá | Biscoito sem leite e ovo  Chá de hortelã |
| **Bebês** | Mamão com laranja | Melão | Banana | Manga | Maçã |
| **ALMOÇO** | Ovo mexido na manteiga ghee  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho | Estrogonofe de carne com legumes (brócolis e cenoura)  Arroz integral/ Purê de batata  Alface/ Tomate | Peito de frango enfarofado  Arroz / Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Batata doce  Couve-flor e cenoura cozidos | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida |
| **Isento de lactose e ovo** | Picadinho de frango com cebola  Arroz integral/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho | Iscas de carne com legumes  Arroz integral/ Purê de batata (sem leite)  Alface/ Tomate | Peito de frango enfarofado  Arroz / Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês | Carne moída ensopada com legumes  Arroz/ Batata doce  Couve-flor e cenoura cozidos | Frango assado  Arroz integral/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida |
| **Bebês** | Ovo mexido  Arroz integral papa/ Feijão  Cenoura cozida em rodelas/ Repolho | Purê de batata e abóbora à bolonhesa  Alface/ Tomate | Peito de frango desfiado  Arroz papa/ Feijão  Beterraba cozida/ Pepino japonês | Carne moída ensopada com legumes  Arroz papa/ Batata doce  Couve-flor e cenoura cozidos | Frango assado  Arroz integral papa/ Feijão  Cenoura ralada/ Beterraba cozida |
| **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 | Banana | Pera | Mamão | Banana com abacate |
| **JANTAR** | Polenta à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de conchinha e legumes | Carreteiro (arroz com quinoa, iscas de cane e legumes) | Espaguete integral ao molho sugo + pedacinhos de brócolis | Mini francês com carne moída e abóbora  Suco de frutas |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta à bolonhesa | Sopa de frango com legumes | Carreteiro (arroz com quinoa, iscas de cane e legumes) | Espaguete integral de sêmola ao molho sugo + pedacinhos de brócolis | Mini francês com carne moída e abóbora  Suco de frutas |
| **Bebês** | Polenta à bolonhesa | Sopa de frango com macarrão de conchinha e legumes | Carreteiro baby (arroz papa com quinoa, iscas de cane e legumes) | Aletria ao molho sugo + pedacinhos de brócolis | Sopa de frango com arroz e legumes |



**CARDÁPIO 29/10 A 31/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÕES** | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Cookies integrais caseiros de coco  Suco de laranja com cenoura | Bolo de banana com castanha de caju  Chá de hortelã | Pão integral com nata  Suco integral de uva |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Biscoito sem leite e ovo  Suco de laranja com cenoura | Pão caseiro com geleia de frutas  Chá de hortelã | Pão integral caseiro com nata  Suco integral de uva |  |  |
| **Bebês** | Melão | Banana | Pera |  |  |
| **ALMOÇO** | Omelete  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Aipim cozido  Grão de bico com tempero verde/ Cenoura ralada | Peixe empanado e assado  Arroz / Feijão  Beterraba cozida/ Repolho |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frango refogadinhote  Arroz/ Feijão  Tomate e pepino | Picadinho de carne com legumes  Arroz/ Aipim cozido  Grão de bico com tempero verde/ Cenoura ralada | Peixe empanado e assado  Arroz / Feijão  Beterraba cozida/ Repolho |  |  |
| **Bebês** | Omelete  Arroz papa/ Feijão  Tomate e pepino | Picadinho de carne com legumes  Purê de aipim  Grão de bico com tempero verde/ Cenoura ralada | Peixe empanado e assado  Arroz papa / Feijão  Beterraba cozida/ Repolho |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Frutas da estação | Frutas da estação | Frutas da estação |  |  |
| **Bebês** | Manga | Mamão | Banana |  |  |
| **JANTAR** | Polenta + molho de carne com cubinhos de cenoura | Canja | Parafuso à bolonhesa |  |  |
| **Isento de lactose e ovo** | Polenta + molho de carne com cubinhos de cenoura | Canja | Parafuso e sêmola à bolonhesa |  |  |
| **Bebês** | Polenta + molho de carne com cubinhos de cenoura | Canja | Aletria à bolonhesa + legumes amassados |  |  |

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão. 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.**