

CARDÁPIO 1º SEMESTRE 2022

LANCHE DA MANHÃ										
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira			Quinta-feira		Sexta-feira	
Leite morninho (com ou sem mel), panquequinha de banana e maçã		Chá, pão com queijo quente fruta		Iogurte, cereal sem açúcar e fruta			Suco, ovos mexidos e fruta		Leite com cacau, cookie integral e fruta	
ALMOÇO										
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
Arroz/Feijão Picadinho de carne com cenoura e batata (batata doce ou inglesa) Salada de beterraba Suco Frutas em pedaço	Arroz/Feijão Coxa e sobrecoxa assada com ervas Salada de tomate Danoninho caseiro	Arroz/Feijão Carne moída refogada Purê de abóbora Salada verde Água saborizada Sagu de suco integral	Arroz integral/Feijão Posta ao molho Salada de cenoura Suco Frutas em pedaços	Arroz /Feijão Escondidinho de peixe Salada verde Suco Gelatina de suco integral	Arroz/Feijão Macarrão à bolonhesa Salada tomate Água Frutas em pedaços	Arroz /Feijão omelete recheado (muçarela, tomate e orégano) Salada de repolho Suco Pudim de leite com cacau	Arroz/Lentilha Isclas de peito de frango grelhada Salada de cenoura Fruta em pedaço	Arroz/Feijão frango desfiado com cenoura e milho Salada verde Água saborizada Gelatina de iogurte	Arroz/Feijão quibe assado Salada de brócolis e couve-flor Suco Frutas em pedaço	
11	12	13	14	15/31	16	17	18	19	20	
Arroz/Feijão Estrogonofe de frango, batata palha Salada verde Suco Frutas em pedaço	Arroz/feijão farofa de carne com ovo Legumes salteados Salada tomate Água Banana assada com creme de leite e canela	Arroz/Lentilha Frango ao molho, com batatas cozidas Salada de pepino Suco Mousse de maracujá	Arroz/Feijão Isclas de carne grelhada Salada rúcula Suco Gelatina de suco integral	Arroz integral/Feijão Frango xadrez Salada vagem Água Fruta em pedaço	Arroz/Feijão Omelete com quinoa recheado (muçarela, tomate e orégano) Salada de brócolis Água Gelatina de suco integral	Arroz colorido/Feijão Picadinho de peito de frango com cenoura elite de coco Salada de beterraba Suco Frutas em pedaço	Arroz/Feijão Quibe assado Salada de couve-flor Suco Creme de abacate/manga	Arroz integral/Feijão Peixe assado com legumes Salada tomate Suco Flan de leite de coco	Arroz/Feijão Macarrão ao sugo, bolinho de carne assado Salada verde Suco Doce de banana e ameixa	
21	22	23	24	25	26	27	28	20	30	
Arroz/Feijão Macarrão com frango ao sugo Salada pepino Chá gelado com limão Fruta em pedaço	Arroz/Feijão Lasanha de abobrinha e carne moída Salada verde Água Banana assada com canela	Arroz/Feijão Fricassê de frango Salada repolho Fondue de frutas no iogurte Suco	Arroz/Feijão Panqueca colorida de moída Salada cenoura Suco de fruta Gelatina de suco integral	Arroz/Feijão Macarrão com Posta ao molho Salada rúcula Suco Frutas em pedaços	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango, batata assada Salada verde Suco Frutas em pedaço	Arroz integral/Feijão ovos cozidos e cuscuz de legumes Salada de cenoura Suco Pudim de leite com cacau	Arroz com açafrão/Feijão Frango assado Panachê de legumes Salada de batatas Água Salada de frutas	Arroz/Feijão carne de panela Purê de abóbora Salada verde Água saborizada Sagu de suco integral	Arroz/Feijão picadinho de carne suína e creme de milho Salada beterraba Água Fruta em pedaço	
LANCHE DA TARDE										
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
Chá batido Pão fatiado com patê de frango e alho-poró Fruta em pedaço	Suchá Bolo de cacau com chia Fruta em pedaço	Chá batido Pão de queijo saudável Fruta em pedaços	Suco Bolo de fubá Fruta em pedaços	Leite e cereal sem açúcar, biscoito Fruta	Suco Tortinha de fubá com legumes Fruta	Suco Pizza integral Fruta em pedaços	Suco Rosquinha de polvilho Fruta em pedaços	Suco de frutas Bolo de laranja Fruta em pedaços	Chá Pão semi-integral caseiro com geleia (sem açúcar)	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Suco Muffin de maçã e aveia Fruta em pedaço	Suco Sanduíche natural Fruta em pedaço	Suco de frutas Pão de batata doce com requeijão Fruta em pedaços	Chá/água Bolo mesclado Fruta em pedaço	Suco de fruta Cuca de banana com farofa Fruta em pedaço	Suco X Espaço (hambúrguer e pão caseiro, queijo muçarela e alface)	Chá Muffin de frango Fruta em pedaços	Suco Pão de queijo com batata-doce Fruta em pedaços	Chá Bolo de cenoura com aveia Fruta em pedaços	Leite com cacau Pão com queijo quente Fruta em pedaços	
21	22	23	24	25	26	27	28	20	30	
Suco Cuca de banana com farofa Fruta em pedaço	Chá batido Broa de milho com manteiga Fruta em pedaço	Suco Biscoito integral salgado com requeijão	Suchá Rosquinha de polvilho Fruta em pedaços	Vitamina de frutas Pão caseiro com manteiga	Suco Cookies integrais Fruta em pedaços	Chá gelado Pãozinho de batata-doce recheado com moída. Fruta em pedaços	Chá Palitos de gergelim Fruta em pedaço	Chá Torta de frango com aveia Fruta em pedaços	Suco Bolo de fubá Fruta em pedaço	
JANTAR										
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira			Quinta-feira		Sexta-feira	
Polentina com frango OU Sopa de abóbora, frango e legumes		Sopa de feijão e macarrão com couve e músculo		Purê colorido (batata inglesa salsa, mandioca) com molho de carne OU creme de legumes com aveia e carne desfiada			Canja		Massa ao sugo ou risotinho	

Substituição: arroz com caldinho de feijão nutritivo.

Frutas da estação servida em pedaços.

Sucos sem ou com pouco açúcar e com fruta e água na proporção recomendada pela Associação de Pediatria. Podem ser feitas combinações de frutas mais verduras (couve, cenoura...)

Feijão enriquecido com caldo de carne e vegetais.

Os lanches poderão ser substituídos por papas ou purês de frutas para crianças menores de dois anos por meio da solicitação dos pais.

Adaptações necessárias ou adequações no modo de servir os alimentos poderão ser solicitadas diretamente para a professora.

Eventualmente os alimentos poderão ser substituídos por outros de igual valor nutricional.

CARDÁPIO SEMESTRAL - BERÇÁRIO E MATERNAL 1B

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã 8h30/9h	Papinha de banana cozida E/OU banana em pedaços e pão caseiro Água	Papinha de mamão E/OU mamão em pedaço e broa de milho Água	Papinha de maçã cozida E/OU iogurte natural batido com fruta Água	Purê de batata-doce e pêra E/OU ovos cozidos e ou mexidos e fruta em pedaço Chá	Purê de frutas E/OU laranja pedaço e bisnaguinha Água
Almoço 11h	Polentinha ou risotinho com frango OU arroz, feijão e polentinha com frango e brócolis Água	Canja OU arroz, feijão com couve, cenoura cozida com carne Água	Creme de batata com aveia e carne desfiada OU feijão, arroz colorido, legume cozido e carne desfiada Água	Canja OU feijão, arroz integral, beterraba e frango na pressão Água	Sopa de abóbora, arroz, frango e legumes OU arroz, feijão, purê de abóbora, tomate e carne desfiada. Água
Lanche da tarde 14h/14h30	Purê de frutas E/OU melão/melancia e pão integral Suco	Papinha de banana com ameixa E/OU bolinho de banana com cacau (sem adição de açúcar) Chá	Papinha de mamão com laranja E/OU laranja e mamão em pedaços e cookie integral . Suco	Papinha de banana e maçã E/OU maçã e banana em pedaços e palito de polvilho com chia Água	Purê de manga E/OU manga em pedaços e pão de batata com frango. Chá
Jantinha 16h	Polentinha ou risotinho com frango	Canja OU Sopa de feijão e macarrão com couve e músculo	Creme de batata (inglesa, salsa ou batata-doce) com aveia e carne moída	Canja	Sopa de abóbora, arroz e quinoa, carne e legumes
17h30/18h*	Leite/mamadeira Água	Leite/mamadeira Água	Leite/mamadeira Água	Leite/mamadeira Água	Leite/mamadeira Água

Leite na mamadeira será oferecido para a criança durante o dia de acordo com a rotina e orientação dos pais.

Sucos sem açúcar e com fruta e água na proporção recomendada pela Associação de Pediatria.

Chá de ervas sem ou com pouco açúcar (quando autorizado pelos responsáveis) servido morno ou frio.

As frutas em pedaços ou papas de frutas descritas no cardápio poderão ser substituídas por outras frutas da estação.

Feijão enriquecido com caldo de carne e vegetais.

Adaptações necessárias ou adequações no modo de servir os alimentos poderão ser solicitadas diretamente para a professora.

A opção E/OU indicada no cardápio será oferecida com a autorização dos pais.

* Enviar leite para a mamadeira das 18h