

CARDÁPIO DE OUTUBRO - KIDS

	Composição	Segunda-feira (02/10)	Terça-feira (03/10)	Quarta-feira (04/10)	Quinta-feira (05/10)	Sexta-feira (06/10)
Almoço	Prato base	Arroz / Feijão	Arroz/Feijão	Arroz	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Cubos de carne	Tirinhas de frango	Feijoadinha	Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne
	Guarnição	Batata cozida	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Couve / farofa	Verdura refogada	Batata palha
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Doce de abóbora
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com requeijão, margarina e geleia	Biscoito doce e salgado sem recheio	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Bolo caseiro	Bauruzinho assado
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Polenta ao sugo com frango desfiado	Sopa de legumes com carne	Macarrão ao sugo	Sopa de feijão com macarrão	Risoto com frango desfiado
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (09/10)	Terça-feira (10/10)	Quarta-feira (11/10)	Quinta-feira (12/10)	Sexta-feira (13/10)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	FERIADO	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Frango assado	Tirinhas de carne		Filé de frango grelhado
	Guarnição	Legumes cozidos	Creme de milho	Purê de batata		Verdura refogada
	Salada	Salada	Salada	Salada		Salada
	Sobremesa	Brigadeiro de copinho	Salada de frutas	Gelatina		Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
Lanche	Pão	Pão de queijo	Pipoca	Mini pizza de queijo		Biscoito doce e salgado sem recheio
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural		Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Jantar	Prato base	Arroz shop suey	Macarrão a bolonhesa	Canja de galinha		Polenta ao sugo
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural		Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta

	Composição	Segunda-feira (16/10)	Terça-feira (17/10)	Quarta-feira (18/10)	Quinta-feira (19/10)	Sexta-feira (20/10)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Torta madalena de atum	Rocambole de carne moída	Frango assado	Hambúrguer caseiro	Filé de frango grelhado
	Guarnição	Batata assada	Purê misto	Chuchu refogado	Brócolis cozido	Palito de cenoura
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Maria Mole
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito doce e salgado sem recheio	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Bolo caseiro	Lanche natural
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Macarrão com frango desfiado	Sopa de legumes com macarrão e carne	Risoto de legumes com carne moída	Caldo verde	Panqueca com carne moída
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (23/10)	Terça-feira (24/10)	Quarta-feira (25/10)	Quinta-feira (26/10)	Sexta-feira (27/10)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne com legumes	Tirinhas de frango	Filé de peixe assado	Frango xadrez	Almôndega de carne ao sugo
	Guarnição	Legumes cozidos	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Purê misto (batata com mandioquinha)	Legumes cozidos	Beterraba em cubinhos
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Flan de chocolate
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com patê	Cereal matinal com e sem leite	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Biscoito doce e salgado sem recheio	Bolo caseiro
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Risoto de legumes e frango desfiado	Sopa de feijão com macarrão	Polenta com molho e carne desfiada	Sopa de legumes com carne	Macarrão à bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (30/10)	Terça-feira (31/10)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Omelete de forno com queijo	Carne moída com cenoura
	Guarnição	Legumes cozidos	Verdura refogada
	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina
	Bebida	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com requeijão, margarina e geleia	Biscoito doce e salgado sem recheio
	Bebida	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Polenta com molho e carne moída	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão
	Suco	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta

Observações:

Cardápio sujeito à alterações

Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804

CARDÁPIO DE OUTUBRO - BABY

	Composição	Segunda-feira (02/10)	Terça-feira (03/10)	Quarta-feira (04/10)	Quinta-feira (05/10)	Sexta-feira (06/10)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com carne e batata
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com carne e mandioquinha	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e inhame	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com frango e batata
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (09/10)	Terça-feira (10/10)	Quarta-feira (11/10)	Quinta-feira (12/10)	Sexta-feira (13/10)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Feriado	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz		Feriado
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com carne e mandioquinha	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e inhame	Feriado	
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta		Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (16/10)	Terça-feira (17/10)	Quarta-feira (18/10)	Quinta-feira (19/10)	Sexta-feira (20/10)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes carne e macarrão	Papa de legumes com frango e cará	Papa de legumes carne e macarrão	Papa de legumes com frango e cará
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (23/10)	Terça-feira (24/10)	Quarta-feira (25/10)	Quinta-feira (26/10)	Sexta-feira (27/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e cará Creme de fruta	Papa de legumes com carne e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (30/10)	Terça-feira (31/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e cará Creme de fruta

Observações:

Cardápio sujeito à alterações

Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra

Papa principal do almoço e do jantar segue receita da D^a Vera (Temperos: azeite, alho, cebola, cheiro verde e sal/ Modo de preparo). A

composição atende as recomendações do Guia alimentar para crianças menores de 2 anos (Ministério da Saúde, 2012) e Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012)

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804