

CARDÁPIO DE OUTUBRO - KIDS

	Composição	Segunda-feira (01/10)	Terça-feira (02/10)	Quarta-feira (03/10)	Quinta-feira (04/10)	Sexta-feira (05/10)
Almoço	Prato base Prato principal Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Arroz/Feijão Carne moída refogada Abobrinha cozida Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Frango xadrez Legumes cozidos Salada Gelatina Suco natural	Arroz/Feijão Tirinhas de carne Brócolis cozido Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Filé de frango grelhado Purê de mandioquinha Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Almôndega ao sugo Acelga refogada Salada Maria mole Suco natural
Lanche	Pão Bebida Fruta	Pão francês com queijo Suco natural Fruta	Biscoito doce e salgado com margarina, requeijão e geleia Suco natural Fruta	Mistinho quente Suco natural Fruta	Bolo caseiro Suco natural Fruta	Lanchinho natural Suco natural Fruta
Jantar	Prato base Suco Fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão Suco natural Fruta	Risoto de legumes com carne Suco natural Fruta	Canja de galinha Suco natural Fruta	Macarrão com molho a bolonhesa Suco natural Fruta	Sopa de feijão com macarrão Suco natural Fruta

	Composição	Segunda-feira (08/10)	Terça-feira (09/10)	Quarta-feira (10/10)	Quinta-feira (11/10)	Sexta-feira (12/10)
Almoço	Prato base Prato principal Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Arroz/Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Repolho picadinho e tomate em cubinhos Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Coxinha de frango assada Milho refogado Cenoura e beterraba ralada Gelatina Suco natural	Arroz Feijoadinha Virado de couve Vinagrete Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Carne moída refogada Macarrão ao sugo Mix de folhas Paçoquinha Suco natural	Feriado
Lanche	Pão Bebida Fruta	Pão francês com presunto e queijo Suco natural Fruta	Pipoca Suco natural Fruta	Pão de queijo Suco natural Fruta	Bolo caseiro Suco natural Fruta	
Jantar	Sopa Suco Fruta	Sopa de legumes com frango Suco natural Fruta	Panqueca com queijo e carne moída Suco natural Fruta	Caldo verde Suco natural Fruta	Polenta com molho a bolonhesa Suco natural Fruta	

	Composição	Segunda-feira (15/10)	Terça-feira (16/10)	Quarta-feira (17/10)	Quinta-feira (18/10)	Sexta-feira (19/10)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne em cubinhos	Iscas de frango	Bife grelhado	Filé de sobrecoxa desossada assada	Bife à rolê
	Guarnição	Batata e cenoura cozida em cubinhos	Purê de abóbora	Couve refogada	Batata meia lua assada	Chuchu refogado com salsinha
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Pudim de chocolate
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com geleia, margarina ou requeijão	Cereal matinal com e sem leite	Mini pizza de queijo	Bolo caseiro	Biscoito doce e salgado com margarina, requeijão e geleia
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Risoto com frango desfiado e legumes	Sopa de feijão com macarrão	Polenta ao sugo	Sopa de legumes com carne e macarrão	Macarrão com molho a bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (22/10)	Terça-feira (23/10)	Quarta-feira (24/10)	Quinta-feira (25/10)	Sexta-feira (26/10)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Ovo mexido	Frango em cubinhos	Hamburguinho a pizzaiolo
	Guarnição	Abobrinha em cubinhos	Creme de milho	Creme de espinafre	Farofinha colorida	Purê misto (batata e mandioquinha)
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Manjar de baunilha
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito doce e salgado com margarina, requeijão e geleia	Bisnaguinha com presunto e queijo	Bolo caseiro	Lanchinho natural
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Macarrão ao sugo com frango desfiado	Caldo verde	Risoto de legumes com carne moída	Macarrão com molho a bolonhesa	Sopa de legumes com frango
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (29/10)	Terça-feira (30/10)	Quarta-feira (31/10)
Almoço	Prato base Prato principal Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Arroz/Feijão Carne em cubinhos Batata e cenoura cozida em cubinhos Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada Gelatina Suco natural	Arroz/Feijão Filé de peixe assado Batata assada Salada Fruta Suco natural
Lanche	Pão Bebida Fruta	Pão francês com geleia, margarina ou requeijão Suco natural Fruta	Biscoito doce e salgado com margarina, requeijão e geleia Suco natural Fruta	Bisnaguinha com presunto e queijo Suco natural Fruta
Jantar	Prato base Suco Fruta	Canja de galinha Suco natural Fruta	Risoto com frango desfiado e legumes Suco natural Fruta	Macarrão a bolonhesa Suco natural 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 (01/10)	Terça-feira (02/10)	Quarta-feira (03/10)	Quinta-feira (04/10)	Sexta-feira (05/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (08/10)	Terça-feira (09/10)	Quarta-feira (10/10)	Quinta-feira (11/10)	Sexta-feira (12/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Feriado
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com carne e cará Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	

	Composição	Segunda-feira (15/10)	Terça-feira (16/10)	Quarta-feira (17/10)	Quinta-feira (18/10)	Sexta-feira (19/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (22/10)	Terça-feira (23/10)	Quarta-feira (24/10)	Quinta-feira (25/10)	Sexta-feira (26/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com carne e cará Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (29/10)	Terça-feira (30/10)	Quarta-feira (31/10)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha 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