

CARDÁPIO DE NOVEMBRO - KIDS

	Composição		Quinta-feira (01/11)	Sexta-feira (02/11)
Almoço	Prato base		Arroz/Feijão Frango xadrez Legumes cozidos (cenoura, pimentão colorido, acelga)	FERIADO
	Prato principal			
	Guarnição			
Lanche	Salada		Salada Fruta Suco natural	
	Sobremesa			
	Bebida			
Jantar	Pão		Bolo caseiro Suco natural Fruta	
	Bebida			
	Fruta			
	Prato base		Caldo verde Suco natural Fruta	
	Suco			
	Fruta			

	Composição	Segunda-feira (05/11)	Terça-feira (06/11)	Quarta-feira (07/11)	Quinta-feira (08/11)	Sexta-feira (09/11)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Cubinhos de carne cozidos	Filé de frango grelhado	Tirinhas de carne grelhadas
	Guarnição	Batata e cenoura cozida	Farofinha colorida	Brócolis cozido	Couve em tirinhas refogada	Milho refogado com salsinha
Lanche	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
Jantar	Pão	Pão francês com presunto e queijo	Biscoito doce e salgado com geleia, margarina e requeijão	Lanchinho natural	Bolo caseiro	Mini pizza de queijo
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Prato base	Polenta com molho ao sugo	Sopa de legumes com carne e macarrão	Risoto de legumes com frango desfiado	Macarrão a bolonhesa	Sopa de feijão com macarrão
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (12/11)	Terça-feira (13/11)	Quarta-feira (14/11)	Quinta-feira (15/11)	Sexta-feira (16/11)
Almoço	Prato base	Arroz	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	FERIADO	Arroz/Feijão
	Prato principal	Feijoadinha	Tirinhas de frango grelhadas	Almôndega ao sugo		Ovo mexido
	Guarnição	Virado de couve	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Repolho refogado com salsinha		Cenoura e chuchu cozido
	Salada	Salada	Salada	Salada		Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta		Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
Lanche	Pão	Pão francês com geleia, requeijão e margarina	Pão de queijo	Mistinho quente	FERIADO	Biscoito doce e salgado com geleia, margarina e requeijão
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural		Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar	Sopa	Polenta com molho à bolonhesa	Sopa de legumes com carne e macarrão	Risoto de legumes com frango desfiado	FERIADO	Canja de galinha
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural		Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta

	Composição	Segunda-feira (19/11)	Terça-feira (20/11)	Quarta-feira (21/11)	Quinta-feira (22/11)	Sexta-feira (23/11)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	FERIADO	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada		Cubinhos de frango grelhados	Coxinha de frango assada	Tirinhas de carne grelhadas
	Guarnição	Abobrinha cozida		Purê de batata	Espinafre refogado	Farofinha colorida
	Salada	Salada		Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	Maria mole
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
Lanche	Pão	Bisnaguinha com geleia, margarina e requeijão	FERIADO	Pão francês com queijo	Cereal matinal com e sem leite	Biscoito doce e salgado com geleia, margarina e requeijão
	Bebida	Suco natural		Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar	Prato base	Sopa de legumes com frango e macarrão	FERIADO	Risoto com frango desfiado e legumes	Sopa de legumes com carne e macarrão	Panqueca com carne moída
	Suco	Suco natural		Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (26/11)	Terça-feira (27/11)	Quarta-feira (28/11)	Quinta-feira (29/11)	Sexta-feira (30/11)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Cubinhos de carne cozidos	Filé de coxa e sobrecoxa assada	Filé de peixe assado	Hamburguinho a pizzaiolo	Estrogonofe de frango
	Guarnição	Escarola refogada	Batata assada com salsinha	Creme de milho	Vagem em rodelinhas com milho	Batata palha
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Gelatina
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito doce e salgado com geleia, margarina e requeijão	Lanchinho natural	Bisnaguinha com geleia, requeijão e margarina	Pipoca
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Polenta com molho ao sugo	Canja de galinha	Risoto com frango desfiado e legumes	Caldo verde	Macarrão a bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Observações:

Cardápio sujeito à alterações. Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra.

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804

CARDÁPIO DE NOVEMBRO - BABY

	Composição		Quinta-feira (01/11)	Sexta-feira (02/11)
Lanche	Suco Papa		Fruta Fruta	FERIADO
Almoço	Papa principal Sobremesa		Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	
Jantar	Papa principal Sobremesa		Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	

	Composição	Segunda-feira (05/11)	Terça-feira (06/11)	Quarta-feira (07/11)	Quinta-feira (08/11)	Sexta-feira (09/11)
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 cará 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 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 (12/11)	Terça-feira (13/11)	Quarta-feira (14/11)	Quinta-feira (15/11)	Sexta-feira (16/11)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	FERIADO	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	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		Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e inhame Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta		Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (19/11)	Terça-feira (20/11)	Quarta-feira (21/11)	Quinta-feira (22/11)	Sexta-feira (23/11)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	FERIADO	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes carne e arroz 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 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 (26/11)	Terça-feira (27/11)	Quarta-feira (28/11)	Quinta-feira (29/11)	Sexta-feira (30/11)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e inhame 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
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e arroz 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 batata 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