

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM CONTOS E CORES**

Mês: NOVEMBRO 2017

*Cardápio sujeito a alterações devido a oferta dos insumos.*

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>1ª e 3ª SEMANA</b>					
Segunda-Feira	Crepioca com requeijão	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos estrelados Saladas	Fruta da estação	Macarronada de carne com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de fubá	Estrogonofe de frango Purê de batatas Saladas	Fruta da estação	Pastel assado de Ricota e vegetais	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão integral com geleia de fruta	Arroz integral Feijão preto Bife Saladas	Fruta da estação	Canja de galinha	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de Cacau	Arroz Parboilizado Feijão Misto Isca de Peixe empanada Saladas	Fruta da estação	Polenta recheada de Frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Misto Quente	Coxa e sobrecoxa assada Nhoque ao sugo Arroz Saladas	Fruta da estação	Torta de legumes	Fruta da estação
<b>2ª e 4ª SEMANA</b>					
Segunda-feira	Torrada com patê de Ricota	Arroz parboilizado Feijão vermelho Ovos mexidos Saladas	Fruta da estação	Madalena de frango	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo integral de maçã	Yakissoba de frango Saladas	Fruta da estação	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão caseiro com queijo orégano	Arroz 50/50 Integral e parboilizado Lentilha Frango em cubos cebola Saladas	Fruta da estação	Risoto de Abóbora	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de banana e aveia	Carne de panela Cubos de aipim refogado Arroz Saladas	Fruta da estação	Sanduche de patê de frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão integral com geleia de morango	Arroz parboilizado Feijão misto Bisteca chapeada Saladas	Fruta da estação	Torta integral de carne	Fruta da estação

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional

Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 1737

Contato: (47) 8835-7324

E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br



**CARDÁPIO BERÇARIO CONTOS E CORES**

Mês: NOVEMBRO 2017

*Cardápio sujeito a alterações devido a oferta dos insumos.*

Obs: as crianças recebem as frutas preparadas de acordo com a particularidade de cada uma.

<b>Dia</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>	<b>Hora da Fruta</b>
<b>1ª e 3ª SEMANA</b>					
Segunda-Feira	Laranja lima Opção: Crepioça com requeijão	Arroz Caldinho de feijão carioca com espinafre Ovos Cenoura	Melancia	Macarronadinha de carne com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Manga Opção: Bolo de fubá	Frango Purê de batatas com chuchu Beterraba	Creme de mamão com aveia	Papinha de carne, abobora, mandioquinha	Fruta da estação
Quarta-feira	Banana cozida Opção: Pão integral com geleia de fruta	Arroz Caldinho de feijão preto Bife picadinho Brócolis	Melancia	Canja de galinha	Fruta da estação
Quinta-feira	Creme de maçã Opção: Bolo de Cacau	Arroz Caldinho de feijão misto Isclas de peixe Purê de couve	Manga	Polenta recheada com frango, molho e batata doce	Fruta da estação
Sexta-feira	Abacate Opção: Misto Quente	Frango desfiado Nhoque de batata ao sugo Abobora	Pera Argentina	Caldo de frango, batata doce e chuchu	Fruta da estação
<b>2ª e 4ª SEMANA</b>					
Segunda-feira	Mamão Opção: Torrada com patê de Ricota	Arroz Caldinho de feijão vermelho com Ovos Abobrinha	Maçã cozida	Madalena de frango	Fruta da estação
Terça-feira	Tangerina Opção: Bolo integral de maçã	Macarrão com legumes e frango	Creme de banana com aveia	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Melão Opção: Pão caseiro com queijo orégano	Arroz Caldinho de lentilha com espinafre Frango em cubos Berinjela	Papinha de laranja lima com cenoura	Risoto de abóbora	Fruta da estação
Quinta-feira	Manga Opção: Bolo de banana e aveia	Carne de panela Purê de aipim com abobora Brócolis	Papinha de abobora com pera	Papinha de mandioquinha com agrião e frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Banana Opção: Pão integral com geleia de morango	Arroz Caldinho de feijão misto com acelga Bistequinha Beterraba	Abacate	Sopinha de fígado, legumes e aveia (cenoura, alface e batata)	Fruta da estação

Bebes em introdução alimentar receberam as frutas cozidas ou cruas amassadas com o garfo. Conforme a evolução passará a ser oferecida para a criança a fruta cortada, sem casca e sem sementes ou caroço. O mesmo ocorre com as refeições de alimentos salgados. A finalização do prato respeita a individualidade de cada criança. Nenhum alimento é processado ou liquidificado, todos são bem cozidos de modo que possam ser amassados com o garfo.