

# CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM CONTOS E CORES

Mês: SETEMBRO 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	Pão caseiro com creme de avelã	Arroz integral Feijão carioca Ovos mexidos com orégano Saladas	Fruta da estação	Torta integral de carne com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de milho	Macarronada bolonhesa Saladas	Fruta da estação	Canja de galinha	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão de batata com requeijão	Estrogonofe de carne Arroz Purê de batatas Saladas	Fruta da estação	Risoto de carne com legumes	Fruta da estação
Quinta-feira	Cuca de banana	Arroz parboilizado Lentilha File de peixe crocante Saladas	Fruta da estação	Panqueca colorida de frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Biscoito de Polvilho Vitamina de banana	Arroz misturadinho (parboilizado e integral) Feijão vermelho Frango empanado com aveia Saladas	Fruta da estação	Sanduche cremoso de forno	Fruta da estação
<b>2ª e 4ª SEMANA</b>					
Segunda-feira	Sanduche de geleia de frutas	Arroz colorido Feijão preto Ovo estrelado Saladas	Fruta da estação	Pastel assado com ricota e legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de cenoura	Bife acebolado Arroz Feijão Preto Saladas	Fruta da estação	Sufê de milho e frango	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão caseiro no forno com queijo e orégano	Arroz integral Feijão misto Tirinhas de frango douradas com limão Saladas	Fruta da estação	Sopa de legumes com musculo	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de limão	Carne de panela Batata doce assada Arroz Saladas	Fruta da estação	Polenta bolonhesa	Fruta da estação
Sexta-feira	Torrada com patê de atum	Arroz parboilizado Feijão carioca Bisteca suína Saladas	Fruta da estação	Sopa de aletria, legumes e frango desfiado	Fruta da estação

*\* No café da manhã é servido, suco, chá ou café com leite, nas demais refeições, suco de fruta ou água.*

*\*O açúcar usado nas preparações é o mascavo ou demerara.*

*\*As saladas e frutas oferecidas são variadas, mas dependem da disponibilidade e ou da entrega.*

*\*A pasta de amendoim, creme de avelã e geleia são sem açúcar e ou sem conservantes.*

**CARDÁPIO BERÇARIO CONTOS E CORES**

Mês: SETEMBRO 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	Fruta: Maçã cozida	Arroz Caldinho de feijão carioca Ovos mexidos Brócolis Beterraba	Papinha de mamão e laranja	Purê de batata e abobora com carne bovina	Fruta da estação
Terça-feira	Fruta: Tangerina gomos	Carne moída Massa Cenoura Vagem	Creme de manga	Canja de galinha	Fruta da estação
Quarta-feira	Fruta: Melancia	Carne bovina Purê de batatas com chuchu Cenoura	Papinha de tangerina e banana	Risotinho de Carne com legumes	Fruta da estação
Quinta-feira	Fruta: Mamão	Arroz parboilizado Caldinho de lentilha Filé de peixe Couve flor Tomate	Purê de Maçã	Caldinho de carne com legumes	Fruta da estação
Sexta-feira	Fruta: Abacate	Arroz Caldinho de feijão com espinafre e aveia Peito de frango Abobrinha	Banana Cozida	Papinha de frango, rúcula, inhame e cenoura	Fruta da estação
<b>2ª e 4ª SEMANA</b>					
Segunda-feira	Fruta: Banana	Arroz Caldinho de feijão preto com couve manteiga Ovo cozido Beterraba	Papinha de manga com pera	Caldinho de carne, ervilha, brócolis e couve manteiga	Fruta da estação
Terça-feira	Fruta: Melão	Carne bovina desfiada Arroz Caldinho de Feijão Tomate	Creme de abacate com banana	Creme de aipim com frango e vagem	Fruta da estação
Quarta-feira	Fruta: Abacaxi	Arroz Caldinho de feijão misto com agrião Tirinhas de frango Cenoura	Papinha de mamão com laranja	Sopa de legumes com musculo	Fruta da estação
Quinta-feira	Fruta: Mamão	Carne de panela Batata doce e chuchu Berinjela	Purê de banana e maçã	Polenta Bolonhesa	Fruta da estação
Sexta-feira	Fruta: Pêra com maçã	Arroz parboilizado Caldinho de feijão carioca com espinafre Bistequinha suína desfiada Vagem	Melancia	Sopa de aletria, legumes e frango desfiadinho	Fruta da estação

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

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.