



## CARDÁPIO DE MARÇO - BERÇÁRIO



	SEG 03.03	TER 04.03	QUA 05.03	QUI 06.03	SEX 07.03
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Papinha de batata, cenoura, chuchu e peixe desfiado.	Papinha de macarrão cabelo de anjo com tomate, cenoura e carne moída.
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses				Arroz e feijão carioca, filé de peixe grelhado, seleta de legumes, salada de agrião e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, macarrão cabelo de anjo com molho de tomate e carne moída, salada de alface e pepino, manga.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m				Mamão papaia	Pêra Willians
<b>LANCHE</b> A partir 12 meses				Mamão, pão com creme de ricota	Pêra, bolo de cenoura ( sem açúcar).
	SEG 10.03	TER 11.03	QUA 12.03	QUI 13.03	SEX 14.03
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	Papinha de batata doce, cenoura, chuchu e frango desfiado.	Papinha de fubá com cenoura, couve flor, abobrinha e carne desfiada.	Papinha de batata, chuchu, brócolis e carne de porco desfiada.	Papinha de batata, cenoura, ervilha e frango desfiado.	Papinha de batata salsa com cenoura, chuchu, tomate e carne moída.
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, purê de batatas, salada de rúcula e cenoura, laranja.	Arroz e feijão carioca, carne de panela, polenta cremosa, salada de alface e couve flor, goiaba.	Arroz e feijão preto, tiras de carne de porco com gengibre, brócolis refogados, salada de alface e chuchu, manga.	Arroz e feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada de repolho e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, chuchu sauté, salada de escarola e rabanete, mamão.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana	Manga palmer	Mamão papaia	Laranja lima	Maçã gala
<b>LANCHE</b> A partir 12 meses	Banana, milho cozido.	Manga, pão semi integral com patê de atum.	Mamão, bolo de laranja ( sem açúcar) com uvas passas brancas.	Laranja, pão caseiro com creme de ricota.	Maçã, sorvete de frutas caseiro (banana com morango).
	SEG 17.03	TER 18.03	QUA 19.03	QUI 20.03	SEX 21.03
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	Papinha de batata, abobrinha, brócolis e carne desfiada.	Papinha de batata salsa, abóbora, chuchu e carne suína desfiada.	Papinha de inhame, abobrinha, couve flor e frango desfiado.	Papinha de batata, tomate, beterraba, berinjela ( sem casca) e carne moída.	Papinha de batata doce, chuchu, cenoura e ovo mexido.

<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, bife grelhado, batata cozida salada de agrião e tomate, manga.	Arroz integral e feijão carioca, bisteca suína na pressão, couve refogada, salada de alface e abóbora, laranja.	Arroz e feijão preto, cubos de frango grelhados, inhame com ervilhas, salada de alface almeirão e beterraba, mamão.	Arroz e feijão carioca, almondegas, macarrão ao sugo, salada de acelga e berinjela, melancia.	Arroz e feijão preto, omelete de forno com espinafre, salada de alface americana e cenoura, melão.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Maçã gala	Melão	Mamão Papaia	Salada de frutas macias (manga, mamão, banana)
<b>LANCHE</b> A partir 12 meses	Banana, torta de legumes com queijo.	Maçã, panqueca de banana com aveia e cacau.	Melão, pão semi integral com cream cheese.	Mamão, bolo integral de maçã ( sem açúcar, com uvas passas)	Salada de frutas, pão de batata com requeijão.
	<b>SEG 24.03</b>	<b>TER 25.03</b>	<b>QUA 26.03</b>	<b>QUI 27.03</b>	<b>SEX 28.03</b>
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	Papinha de inhame, abobrinha, cenoura e frango desfiado	Papinha de batata, tomate, chuchu e carne moída.	Papinha de macarrão cabelo de anjo com cenoura, couve flor, brócolis e carne.	Papinha de batata salsa, chuchu, cenoura, abobrinha, vagem e ovo mexido.	Papinha de mandioca, tomate, beterraba e carne desfiada.
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhado, abobrinha com milho, salada de rúcula e tomate, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, hamburquinho assado, batata sauté, salada de alface e vinagrete, manga.	Arroz e feijão preto, macarrão cabelo de anjo com carne e legumes, salada de acelga e pepino, melão.	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, legumes mistos, salada de chicória e rabanete, mamão.	Arroz, feijão preto, escondidinho de aipim com carne, salada de alface e beterraba ralada, maçã.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Pêra Willians	Mamão papaia	Manga palmer	Salada de frutas macias
<b>LANCHE</b> A partir 12 meses	Banana, pão de queijo.	Pêra, pizza de queijo e orégano.	Mamão, bolo mesclado ( sem açúcar, com banana)	Manga, pão semi integral com patê de frango.	Salada de frutas com aveia, biscoito de polvilho.
	<b>SEG 31.03</b>				
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	Papinha de batata doce, chuchu, couve flor e carne desfiada.				
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, batata doce cozida, salada de escarola e chuchu, mamão.				
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Maçã gala				

<b>LANCHE</b> <b>A partir</b> <b>12 meses</b>	Maçã, cupcake simples de chocolate (sem açúcar, com banana)				
---	---	--	--	--	--

**Observações:** o cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional.

\* Nas preparações, utilizamos, óleo vegetal, alho, cebola, cheiro verde, menor quantidade possível de sal (quando necessário). Isento de açúcar

Consistência dos alimentos (respeitando sempre a individualidade de cada criança):

Até os 8 meses: alimentos amassados.

Dos 8 aos 9 meses: alimentos levemente amassados. Acrescenta arroz e caldo de feijão

Dos 9 aos 12 meses: alimentos em pedaços pequenos. Acrescenta arroz e feijão

A partir dos 12 meses: alimentos em pedaços.