



# CARDÁPIO DE JUNHO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI 01.06.23	SEX 02.06.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses				Papinha mandioca, beterraba, brócolis e carne	Papinha batata, cenoura, couve-flor e frango
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses				Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, brócolis refogado, salada alface americana e beterraba, laranja	Arroz, feijão preto, frango assado, couve-flor gratinada, salada verde e cenoura, maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m				Melão	Banana prata
<b>LANCHE</b> A partir 12 m				Melão, crepioca	Banana prata, folhado de queijo e tomate
	SEG 05.06.23	TER 06.06.23	QUA 07.06.23	QUI 08.06.23	SEX 09.06.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha batata doce, agrião, chuchu, cenoura e frango	Papinha batata, milho, brócolis, mandioquinha e carne	Papinha mandioca, abóbora, vagem e frango		
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, parafuso colorido ao sugo, salada agrião e chuchu, ponkan	Arroz integral, feijão carioca, quibe de forno, creme de milho, salada alface roxa e brócolis, caqui	Arroz, feijão preto, frango c/ pimentão, mandioca corada, salada alface e pepino, mamão	RECESSO	FERIADO
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Mamão papaia	Banana prata	Manga		
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Mamão papaia, biscoito polvilho	Banana prata, panqueca de aveia	Manga, pizza queijo, tomate, orégano		
	SEG 12.06.23	TER 13.06.23	QUA 14.06.23	QUI 15.06.23	SEX 16.06.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha inhame, abobrinha, cenoura e carne	Papinha batata doce, couve, beterraba e carne suína	Papinha batata, cenoura, couve-flor e frango	Papinha mandioca, chuchu, tomate e carne	Papinha batata, mandioquinha, cenoura e peixe
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, tirinhas de carne, batata sauté, salada rúcula e tomate, banana	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e beterraba, ponkan	Arroz, feijão preto, frango com batata e cenoura, salada alface roxa e rabanete, caqui	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, espaguete, alface americana e chuchu, maçã	Arroz, feijão preto, peixe c/ aveia assado, jardineira legumes, verde e pepino, laranja
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Uva sem semente	maçã	laranja	Mamão papaia	Banana prata
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Uva sem semente, torrada c/ requeijão cremoso	Maçã, panqueca banana	Laranja, pão de queijo	Mamão papaia, milho cozido	Banana prata, pão caseiro c/ geléia de fruta sem açúcar

	SEG 19.06.23	TER 20.06.23	QUA 21.06.23	QUI 22.06.23	SEX 23.06.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha inhame, abóbora, brócolis, agrião e gema ovo	Papinha batata, chuchu, cenoura e carne	Papinha mandioca, abobrinha, tofu e frango	Papinha batata doce, ervilha, mandioquinha e carne	Papinha batata, grão de bico, chuchu e frango
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, omelete, kabotchá cozido, agrião, brócolis, mimosa	Arroz integral, feijão carioca, picadinho carne, farofa colorida, chicória e chuchu, mamão	Arroz, feijão preto, frango grelhado, tofu c/ abobrinha, repolho e cenoura, maçã	Arroz, feijão carioca, bife grelhado, batata doce corada, alface americana e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, frango ao molho, nhoque, verde e grão de bico, caqui
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Caqui	Ponkan	Mamão papaia	Abacate + banana
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Banana prata, pizza milho	Caqui, inhaminho de morango	Ponkan, pão semi integral c/ cream cheese	Mamão papaia, muffin banana	Abacate + banana, torta salgada
	SEG 26.06.23	TER 27.06.23	QUA 28.06.23	QUI 29.06.23	SEX 30.06.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha mandioca, ervilha, cenoura e carne	Papinha batata, beterraba, abobrinha e frango	Papinha Inhame, couve-flor, cenoura, brócolis e carne	Papinha fubá, chuchu, acelga mandioquinha e frango	Papinha batata, vagem, cenoura e peixe
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, carne de panela, mandioca cozida, alface roxa e pepino, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango grelhado, abobrinha refogada c/ milho, agrião, beterraba, mimosa	Arroz, feijão preto, tirinhas carne, macarrão c/ brócolis, alface, rabanete, mamão	Arroz, feijão carioca, frango assado, polenta mole, acelga e cenoura, caqui	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, batata sauté, verde e tomate, maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Mamão papaia	Uva sem semente	Maçã	Melão	Banana prata
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Mamão papaia, mingau aveia	Uva sem semente, pão caseiro c/ queijo	Maçã, biscoito polvilho	melão, pão de queijo	Banana prata, milho cozido

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

\* Nas preparações, utilizamos, azeite de oliva, 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.