



# CARDÁPIO DE NOVEMBRO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 03.11.21	QUI 04.11.21	SEX 05.11.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses			Batata, cenoura, beterraba, carne	Macarrão cabelinho anjo, espinafre, cenoura, chuchu, frango	Batata doce, abobrinha, mandioquinha, carne
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	RECESSO	RECESSO	Arroz, feijão, ensopadinho frango com batata e cenoura, berinjela refogada, salada beterraba	Arroz, feijão, omelete c/ espinafre, espaguete com cenoura	Arroz, feijão, tirinhas carne, batata sauté, salada de chuchu
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m			Maçã	Banana prata	Melão
<b>LANCHE</b> A partir 12 m			Milho cozido, maçã	Pãozinho de mandioquinha, banana prata	Pão de abóbora, melão
	SEG 08.11.21	TER 09.11.21	QUA 10.11.21	QUI 11.11.21	SEX 12.11.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Aipim, couve, chuchu, carne	Milho, batata, abobrinha, frango	Inhame, cenoura, tofu, carne	Abóbora, brócolis, batata doce e frango	Batata, mandioquinha, vagem e carne
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão, carne de panela, Aipim cozido, salada chuchu	Arroz integral, feijão, tiras frango grelhado, refogadinho de milho, salada tomate	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e tofu, inhame com ervilhas, salada beterraba	Arroz, feijão, frango assado, kabotchá cozido, salada brócolis	Arroz, feijão, peixe assado, purê misto (batata, mandioquinha), salada grão de bico
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Melancia	Melão	Mamão papaia	Banana prata	Manga
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Pão de queijo, melancia	Crepioça, melão	Pão integral c/ requeijão, mamão papaia	Biscoito de arroz, banana prata	Pizza integral de milho, manga
	SEG 15.11.21	TER 16.11.21	QUA 17.11.21	QUI 18.11.21	SEX 19.12.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses		Batata doce, vagem, cenoura, frango	Batata, couve-flor, brócolis, acelga e carne	Polenta mole, beterraba, chuchu, frango	Papinha de inhame, abobrinha, abóbora e carne
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	RECESSO	Arroz integral, feijão, ovos cozidos, jardineira legumes, salada alface americana	Arroz, feijão, tirinhas de carne, brócolis, couve-flor, acelga, salada lentilha	Arroz, feijão, bisteca grelhada, polenta mole, salada beterraba	Arroz, feijão, carne moída, macarrão gravatinha, abobrinha refogada
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m		Uva sem semente	Banana prata	Maçã	Pêssego
<b>LANCHE</b> A partir 12 meses		Bisnaguinha de cenoura, uva sem semente	Pão de batata doce e chia, banana prata	Panqueca, maçã	Biscoito de polvilho, pêssego

	SEG 22.11.21	TER 23.11.21	QUA 24.11.21	QUI 25.11.21	SEX 26.11.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Batata, chuchu, cenoura e frango	Macarrão cabelinho anjo, vagem, abóbora, carne	Batata doce, abobrinha, milho, frango	Aipim, cenoura, repolho e carne	Inhame, couve-flor, chuchu e frango
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz, feijão, frango em cubinhos, batata assada, salada chuchu	Arroz integral, feijão, almôndegas, espaguete, salada berinjela	Arroz, feijão, tiras frango grelhado, abobrinha c/ milho, salada tomate	Arroz, feijão, carne assada aipim cozido, salada repolho c/ cenoura	Arroz, feijão, peixe c/ aveia assado, couve-flor sauté, salada chuchu
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Mamão papaia	Manga	Pêssego	Maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m	Esfiha carne, banana prata	Crepioca, mamão papaia	Pãozinho de cenoura c/ creme ricota, manga	Muffin de banana, pêssego	Pizza integral queijo, tomate, manjerição, maçã
	SEG 29.11.21	TER 30.11.21	QUA	QUI	SEX
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Batata, beterraba, espinafre, frango	Batata doce, abóbora, chuchu e carne			
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão, omelete ao forno, gravatinha ao sugo, salada beterraba	Arroz, feijão, escondidinho de carne, couve refogada, salada tomate			
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Uva sem semente	Maçã			
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Pão de queijo, uva sem semente	Biscoito polvilho, maçã			

**Observações:** o cardápio poderá sofrer alterações. \* Nas preparações, utilizamos, azeite de oliva, sal, alho, cebola, cheiro verde. Isento de açúcar

Consistência dos alimentos:

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 caldo de feijão

A partir dos 12 meses: alimentos em pedaços.