



# CARDÁPIO DE OUTUBRO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG 02.10.23	TER 03.10.23	QUA 04.10.23	QUI 05.10.23	SEX 06.10.23
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, filé frango grelhado, chuchu refogado salada alface roxa e brócolis, melancia	Arroz integral, feijão carioca, picadinho, farofa colorida, salada agrião e beterraba, laranja	Arroz, feijão preto, tirinhas carne grelhada, mandioca cozida, salada cenoura cozida e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, quibe de forno, <b>purê de batata (sem leite)</b> , salada alface e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, frango assado, jardineira legumes, salada verde e rabanete, maçã
<b>LANCHE</b>	Banana prata, pão de queijo fake (sem leite, sem ovo)	Mamão papaia, inhaminho de morango	Maçã, pão de abóbora (sem leite, sem ovo)	Melão, <b>tapioca c/ banana</b>	Uva sem semente, pizza Marguerita (sem leite, sem ovo)
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa mandioca, cenoura, abobrinha e carne	Canja	Sopa batata, mandioquinha, chuchu e carne	Sopa batata doce, vagem, cenoura e frango	Sopa batata, abóbora, ervilha e carne
	SEG 09.10.23	TER 10.10.23	QUA 11.10.23	QUI 12.10.23	SEX 13.10.23
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, carne moída c/ molho, <b>macarrão de arroz</b> , salada rúcula e chuchu, melancia	Arroz integral, feijão carioca, peixe empanado c/ aveia assado, legumes salteados, salada alface e vagem, mamão	Arroz, feijão preto, tirinhas frango, batata sorriso caseira assada, salada repolho roxo e tomate, melão	FERIADO	RECESSO
<b>LANCHE</b>	Banana prata, <b>pão caseiro (sem leite, sem ovo)</b>	Maçã, milho cozido	Manga, <b>pãozinho batata doce e chia (sem leite, sem ovo)</b>		
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e frango		
	SEG 16.10.23	TER 17.10.23	QUA 18.10.23	QUI 19.10.23	SEX 20.10.23
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, <b>carne desfiada</b> , kabotchá cozido, salada alface e tomate, melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ensopado, <b>purê mandioquinha (sem leite)</b> , salada almeirão e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, tirinhas de carne, brócolis, couve-flor e cenoura, salada alface roxa e pepino, maçã	Arroz, feijão carioca, carne moída refogada, mandioca cozida, salada alface e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, nuggets frango <b>caseiro (sem leite, sem ovo)</b> , batata sauté, salada verde e grão de bico, melão
<b>LANCHE</b>	Banana prata, <b>pizza de milho (sem leite, sem ovo)</b>	Melão, <b>bolo de maçã (sem leite, sem ovo)</b>	Mamão papaia, <b>pão semi integral (sem leite, sem ovo)</b>	Maçã, inhaminho de manga	Kiwi, <b>esfilha de carne (sem leite, sem ovo)</b>
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata doce, ervilha, cenoura e frango	Sopa batata, vagem, abóbora e carne	Sopa mandioca, abobrinha, cenoura e frango	Sopa inhame, chuchu, mandioquinha e carne	Canja
	SEG 23.10.23	TER 24.10.23	QUA 25.10.23	QUI 26.10.23	SEX 27.10.23
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, carne de panela, <b>macarrão de arroz</b> , salada agrião e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão carioca, mignon suíno, couve refogada, salada brócolis e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, carne moída c/ cenoura e tofu, legumes assados, salada repolho roxo e chuchu, manga	Arroz, feijão carioca, frango assado, batata doce cozida, salada alface e pepino, melão	Arroz, feijão preto, peixe assado, <b>milho refogado</b> , salada verde e couve-flor, maçã
<b>LANCHE</b>	Morango, <b>biscoito (sem leite, sem ovo)</b>	Maçã, <b>panqueca de aveia (sem leite, sem ovo)</b>	Banana prata, <b>broa de fubá (sem leite, sem ovo)</b>	Mamão papaia, <b>pipoca de sagu</b>	Melão, <b>pão cenoura (sem leite, sem ovo)</b>
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Polenta c/ carne moída	Risoto de frango	<b>Macarrão (sem ovo)</b> à bolonhesa	Arroz colorido c/ frango

	SEG 30.10.23	TER 31.10.23	QUA	QUI	SEX
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, frango c/ ervas, kobotchá cozido, salada alface e tomate, banana	Arroz integral, feijão carioca, bife grelhado, nhoque ao sugo, salada alface roxa e cenoura, manga			
<b>LANCHE</b>	Melancia, pão de queijo fake (sem leite, sem ovo)	Uva sem semente, milho cozido			
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Arroz de forno c/ brócolis	Macarrão (sem ovo) c/ abobrinha, cenoura e tomate			

**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

Cardápio APLV e Alergia ao ovo