



CARDÁPIO DE NOVEMBRO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.11.23	QUI 02.11.23	SEX 03.11.23
ALMOÇO A partir de 6 meses			Papinha batata, cenoura, abobrinha e frango		
ALMOÇO a partir 10 meses			Arroz, feijão preto, frango c/ batata e cenoura, repolho refogado, salada alface americana e pepino, melão		
LANCHE A partir de 6 m			Fruta	FERIADO	RECESSO
LANCHE A partir 12 m			Fruta, pizza marguerita		
	SEG 06.11.23	TER 07.11.23	QUA 08.11.23	QUI 09.11.23	SEX 10.11.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha batata, brócolis, agrião, mandioquinha e frango	Papinha inhame, berinjela, cenoura e carne	Papinha batata doce, abobrinha, milho e frango	Papinha mandioca, cenoura, ervilha e carne	Papinha batata, chuchu, couve-flor e peixe
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, frango desfiado c/ vagem, purê batata, salada agrião, brócolis, melancia	Arroz integral, feijão carioca, carne moída c/ molho, espaguete, salada almeirão, berinjela, manga	Arroz, feijão preto, tirinhas de frango, abobrinha c/ milho, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão carioca, carne de panela, mandioca cozida, salada alface roxa e cenoura, melão	Arroz, feijão preto, peixe c/ aveia assado, couve-flor sauté, salada verde e chuchu, maçã
LANCHE A partir de 6 m	Banana prata	Mamão papaia	maçã	Pêssego	Manga
LANCHE A partir 12 m	Banana prata, biscoito polvilho	Mamão papaia, bolinho banana integral	Maçã, esfiha carne	Pêssego, inhaminho morango	Manga, bisnaguinha cenoura c/ creme ricota
	SEG 13.11.23	TER 14.11.23	QUA 15.11.23	QUI 16.11.23	SEX 17.11.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha inhame, chuchu, beterraba, ovo	Papinha batata doce, cenoura, couve e frango		Papinha batata, brócolis, mandioquinha e carne	Papinha mandioca, vagem, cenoura e frango
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, omelete de forno, chuchu sauté, salada alface e beterraba, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango assado, farofa c/ couve, salada agrião e tomate, laranja	FERIADO	Arroz, feijão carioca, tirinhas carne, batata corada, salada alface americana e brócolis, manga	Arroz, feijão preto, carne moída c/ molho, macarrão cabelinho anjo, vagem refogada, salada verde e cenoura, abacaxi
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Maçã		Melão	Banana prata
LANCHE A partir 12 m	Melancia, pão de queijo	Maçã, muffin de banana		Melão, pão semi integral c/ requeijão	Banana prata, mingau de aveia

	SEG 20.11.23	TER 21.11.23	QUA 22.11.23	QUI 23.11.23	SEX 24.11.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha fubá, abobrinha, cenoura e carne	Papinha batata, chuchu, mandioquinha, couve e carne suína	Papinha inhame, brócolis, couve-flor, cenoura e carne	Papinha mandioca, abóbora, vagem e frango	Papinha batata doce, mandioquinha, ervilha e peixe
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, picadinho, polenta mole, salada almeirão e rabanete, melancia	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface roxa e chuchu, abacaxi	Arroz, feijão preto, tirinhas de carne, brócolis, couve-flor, cenoura refogados, salada agrião e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, frango desfiado, kabotchá cozido, salada alface e vagem, laranja	Arroz, feijão preto, peixe grelhado, jardineira legumes, salada verde e tomate, melão
LANCHE A partir de 6 m	Uva sem semente	Mamão papaia	Banana prata	Pêssego	Manga
LANCHE A partir 12 m	Uva sem semente, biscoito de polvilho	Mamão papaia, crepioca	Banana prata, pão de batata doce c/ cream cheese	Pêssego, panqueca de aveia	Manga, pizza de milho
	SEG 27.11.23	TER 28.11.23	QUA 29.11.23	QUI 30.11.23	SEX
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha macarrão, beterraba, espinafre e ovo	Papinha batata doce, milho, couve-flor e carne	Papinha inhame, ervilhas, chuchu, tofu e carne	Papinha de batata, abobrinha, cenoura e frango	
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, talharim ao sugo, salada alface e beterraba, banana	Arroz integral, feijão carioca, carne assada, milho refogado, salada almeirão e couve-flor, mamão	Arroz, feijão preto, carne moída c/ tofu e cenoura, inhame c/ ervilhas, salada repolho e chuchu, laranja	Arroz, feijão carioca, frango ensopado, nhoque cozido, salada alface americana e abobrinha, manga	
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Melão	Maçã	Mamão papaia	
LANCHE A partir 12 m	Melancia, pão de queijo	Melão, inhaminho de manga	Maçã, tortinha frango c/ legumes	Mamão papaia, bolo banana	

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.