



CARDÁPIO DE MARÇO - BERÇÁRIO



	SEG 04.03	TER 05.03	QUA 06.03	QUI 07.03	SEX 08.03
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de batata doce, abobrinha e frango desfiado	Papinha de inhame, carne moída ao molho de tomate com cenoura e brócolis.	Papinha de batata com cenoura, chuchu e carne desfiada.	Papinha de polenta mole, peito de frango desfiado ao molho e abobrinha.	Papinha de mandioca, carne desfiada ao molho com cenoura e abobrinha.
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, purê de batatas, salada de agrião e tomate. Laranja	Arroz integral e feijão carioca, Carne moída colorida ao molho de tomate, brócolis refogado, salada de alface americana e pepino. Melão.	Arroz, feijão preto, frango c/ batata e cenoura, repolho refogado. Salada de alface americana e pepino. Manga	Arroz, feijão carioca, frango ao molho, polenta, salada de escarola e abobrinha. Maçã	Arroz, feijão preto, escondidinho de aipim com carne, salada de alface e cenoura ralada. Goiaba.
LANCHE A partir de 6 m	Banana prata	Maçã	Mamão papaia	Laranja lima	Melão
LANCHE A partir 12 meses	Banana prata, esfiha de carne	Maçã, bolo de cacau	Mamão, pão de queijo fake	Laranja, crepioca com banana	Melão, pão bisnaguinha de cenoura com creme de ricota
	SEG 11.03	TER 12.03	QUA 13.03	QUI 14.03	SEX 15.03
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de batata, chuchu, couve e carne de porco desfiada .	Papinha de batata doce, couve flor e carne.	Papinha de batata salsa, chuchu, cenoura e frango	Papinha de inhame, carne desfiada ao molho com tomate e abobrinha.	Papinha de mandioca, peixe desfiado, brócolis e cenoura .
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, abobrinha sauté, salada de couve e chuchu. Maçã	Arroz integral, feijão carioca, picadinho de carne, batata doce assada, salada de alface lisa e couve flor. Abacaxi.	Arroz, feijão preto, frango xadrez, chuchu refogado. Salada de alface e rabanete. Melão.	Arroz e feijão carioca, carne de panela, abobrinha assada, salada de alface americana e tomate. Manga .	Arroz e feijão preto, peixe assado, creme de milho, alface crespa e pepino. Banana.
LANCHE A partir de 6 m	Banana prata	Maçã	Laranja lima	Melão	Mamão
LANCHE A partir 12 meses	Banana, pizza marguerita	Maçã, biscoito de cacau	Laranja, torrada com cream cheese	Melão, bolo mármore	Mamão, pãozinho de batata doce com chia
	SEG 18.03	TER 19.03	QUA 20.03	QUI 21.03	SEX 22.03
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha de batata, brócolis, chuchu e carne moída ao molho.	Papinha de batata doce, espinafre, frango e pasta de grão de bico	Papinha de inhame, carne moída ao molho com chuchu, cenoura e tofu.	Papinha de batata, vagem, brócolis e carne de porco.	Papinha de batata salsa, couve flor e carne
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz e feijão preto, hamburguinho assado, brócolis	Arroz e feijão carioca, nuggets de frango caseiro, espinafre refogado.	Arroz, feijão preto, carne moída com tofu e cenoura, inhame com	Arroz e feijão carioca, lombo de porco ao molho, ovos mexidos.	Arroz e feijão preto, carne assada, farofa com repolho roxo, salada de almeirão e couve flor. Mamão.

	e batata doce sauté, salada de alface e tomate. Laranja	salada de acelga e pasta grão de bico. Maçã	ervilhas.Salada de repolho e chuchu. Manga.	Salada de escarola e abobrinha. Abacaxi	
LANCHE A partir de 6 m	Melão	Mamão	Maçã	Banana prata	
LANCHE A partir 12 m	Melão, pão semi integral com requeijão	Mamão, bolo de banana	Maçã, biscoito de polvilho	Banana, bolo de laranja	Maçã, pãozinho de batata doce com chia
	SEG 25.03	TER 26.03	QUA 27.03	QUI 28.03	SEX 29.03
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha de batata, cenoura, vagem e frango desfiado.	Papinha de arroz integral, berinjela, tomate e carne moída.	Papinha de batata, frango desfiado ao molho com chuchu e abobrinha.	Papinha de batata salsa com cenoura, couve flor e peixe.	FERIADO
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz e feijão preto, frango desfiado ao molho, cenoura refogada, salada de rúcula e vagem. Abacaxi.	Arroz integral e feijão carioca, quibe assado, macarrão alho e óleo, salada de alface crespa e berinjela com tomate. Manga.	Arroz, feijão preto, tiras de frango grelhadas, abobrinha com milho, salada de alface, tomate. Mamão.	Arroz, feijão carioca, peixe grelhado, purê de batata salsa misto, salada de alface americana e cenoura.Melancia.	
LANCHE A partir de 6 m	Maçã	Melão	Laranja	Banana prata	
LANCHE A partir 12 m	Maçã, hamburguinho.	Melão, bolo de fubá	Laranja, pastel assado de carne.	Banana, milho cozido.	

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.