



CARDÁPIO DE SETEMBRO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI	SEX 01.09.23
ALMOÇO A partir de 6 meses					Papinha mandioca, cenoura, brócolis e frango
ALMOÇO a partir 10 meses					Arroz, feijão preto, frango assado, brócolis alho e óleo, salada verde e cenoura, mexerica
LANCHE A partir de 6 m					Mamão papaia
LANCHE A partir 12 m					Mamão papaia, pizza marguerita
	SEG 04.09.23	TER 05.09.23	QUA 06.09.23	QUI 07.09.23	SEX 08.09.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha mandioca, abóbora, ervilha e carne	Papinha batata, chuchu c/ milho, couve-flor e carne	Papinha inhame, abobrinha, cenoura e frango		
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, tirinhas de carne grelhada, mandioca corada, salada almeirão e tomate, mexerica	Arroz integral, feijão carioca, escondidinho de carne, chuchu c/ milho sauté, salada agrião e couve-flor, mamão	Arroz, feijão preto, peito frango grelhado, abobrinha, cenoura e gergelim refogados, salada alface roxa e brócolis, maçã	FERIADO	RECESSO
LANCHE A partir de 6 m	Banana prata	Maçã	Melão		
LANCHE A partir 12 m	Banana prata, pão de queijo	Maçã, inhaminho morango	Melão, pão caseiro c/ creme de ricota		
	SEG 11.09.23	TER 12.09.23	QUA 13.09.23	QUI 14.09.23	SEX 15.09.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha batata, abóbora, espinafre, ovo	Papinha inhame, cenoura, chuchu, frango	Papinha batata doce, brócolis, couve-flor, carne	Papinha mandioca, abobrinha, beterraba e frango	Papinha batata, mandioquinha, grão de bico, couve e peixe
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz, feijão preto, ovos mexidos c/ espinafre, kabotchá cozido, salada alface e tomate, mamão	Arroz integral, feijão carioca, frango grelhado, farofa colorida, salada almeirão e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, tirinhas de carne, brócolis, couve-flor e cenoura salteados, salada alface americana e pepino, banana	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ abobrinha, mandioca cozida, salada alface roxa e beterraba, maçã	Arroz, feijão preto, peixe assado, purê de batata + mandioquinha, salada verde e grão de bico, melão
LANCHE A partir de 6 m	Uva sem semente	Melão	Mamão papaia	Manga	Banana prata
LANCHE	Uva sem semente, biscoito de arroz	Melão, muffin de banana	Mamão papaia, pizza de milho	Manga, aveioca (panqueca de aveia +ovo)	Banana prata, binaguinha cenoura c/ requeijão

A partir 12 m					
	SEG 18.09.23	TER 19.09.23	QUA 20.09.23	QUI 21.09.23	SEX 22.09.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha fubá, agrião, couve-flor, carne	Papinha batata doce, cenoura, beterraba, carne suína	Papinha brócolis, mandioquinha, tofu e carne	Papinha macarrão, chuchu, abóbora e frango	Papinha batata, ervilha, cenoura e carne
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, carne de panela, polenta mole, salada agrião e couve-flor, banana	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada cenoura e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, carne moída c/ cenoura e tofu, legumes assados, salada almeirão e brócolis, melão	Arroz, feijão carioca, frango assado, espaguete alho e óleo, salada alface americana e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, carne desfiada c/ tomate, batata corada, salada verde e rabanete, maçã
LANCHE A partir de 6 m	Morango	Maçã	Banana prata	Mamão papaia	Melão
LANCHE A partir 12 m	Morango, pão de queijo	Maçã, milho cozido	Banana prata, bolinho de arroz assado	Mamão papaia, cupcake de cenoura c/ cacau	Melão, pão semi integral c/ patê frango
	SEG 25.09.22	TER 26.09.23	QUA 27.09.23	QUI 28.09.23	SEX 29.09.23
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha batata doce, acelga, cenoura e frango	Papinha inhame, abobrinha, mandioquinha e carne	Papinha batata, cenoura, repolho e frango	Papinha macarrão integral, brócolis, chuchu e ovo	Papinha mandioca, abóbora, couve-flor e peixe
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, tirinhas de frango, nhoque ao sugo, salada acelga e cenoura, mamão	Arroz integral, feijão carioca, hambúrguer nutritivo, abobrinha e mandioquinha salteadas, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, frango com batata e cenoura, repolho refogado, salada rúcula e pepino, maçã	Arroz, feijão carioca, omelete, macarrão integral c/ brócolis, salada alface roxa e chuchu, melão	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, purê de abóbora, salada verde e couve-flor, manga
LANCHE A partir de 6 m	Pêra	Melão	Mamão papaia	Banana prata	Maçã
LANCHE A partir 12 m	Pêra, biscoito de polvilho	Melão, cuscuz de milho	Mamão papaia, tortinha de legumes	Banana prata, mingau de aveia	Maçã, queijo quente

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.