



CARDÁPIO DE OUTUBRO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG 03.10.22	TER 04.10.22	QUA 05.10.22	QUI 06.10.22	SEX 07.10.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz, feijão, ovo mexido, macarrão c/ brócolis, beterraba	Arroz integral, feijão, frango assado, farofa nutritiva, couve-flor	Arroz, feijão, carne moída c/ tofu e cenoura, vagem, pepino	Arroz, feijão, tirinhas carne, abobrinha c/ milho, tomate	Arroz, feijão, peito frango grelhado, purê de batata, cenoura
LANCHE tarde A partir de 6 m	Uva sem semente	Banana prata	Melão	Mamão papaia	Manga
LANCHE tarde A partir 12 m	Uva sem semente, pãozinho de abóbora	Banana prata, batata doce cozida	Melão, pizza semi integral c/ tomate e manjericão	Mamão papaia, muffin de banana	Manga, bisnaguinha caseira c/ requeijão
	SEG 10.10.22	TER 11.10.22	QUA 12.10.22	QUI 13.10.22	SEX 14.10.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, agrião	Arroz integral, feijão, Madalena frango, vagem c/ cenoura, tomate	FERIADO	Arroz, feijão, carne moída c/ molho tomate, espaguete, pepino	Arroz, feijão, peixe cozido, batata corada, cenoura e repolho roxo
LANCHE A partir de 6 m	Mamão papaia	Maçã		Banana prata	Melão
LANCHE A partir 12 m	Mamão papaia, pão de queijo	Maçã, panqueca		Banana prata, pãozinho de batata	Melão, esfiha de carne
	SEG 17.10.22	TER 18.10.22	QUA 19.10.22	QUI 20.10.22	SEX 21.10.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, omelete, kobotchá cozido, rúcula	Arroz integral, feijão, frango assado, purê de mandioquinha, chuchu	Arroz, feijão, tirinhas de carne c/ brócolis, couve-flor e cenoura, agrião	Arroz, feijão, frango c/ ervas, nhoque ao sugo, cenoura	Arroz, feijão, panqueca carne, repolho refogado, beterraba
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Mamão papaia	Banana prata	Pêra	Melão
LANCHE A partir 12 m	Melancia, batata doce assada	Mamão papaia, bisnaguinha de cenoura	Banana prata, pãozinho	Pêra, crepioca	Melão, biscoito de polvilho

	SEG 24.10.22	TER 25.10.22	QUA 26.10.22	QUI 27.10.22	SEX 28.10.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, bife grelhado, couve refogada, tomate	Arroz integral, feijão, quibe assado, creme de milho, vagem	Arroz, feijão, peito frango grelhado, brócolis refogado, cenoura	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, batata doce corada, couve-flor	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, rabanete
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Maçã	Uva sem semente	Manga	Banana prata
LANCHE A partir 12 m	Melancia, pizza	Maçã, panqueca	Uva sem semente, pastel assado carne	Manga, bolo de cenoura	Banana prata, pão de queijo
	SEG 31.10.22	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, ovo cozido, macarrão ao sugo, beterraba				
LANCHE A partir de 6 m	Morango				
LANCHE A partir 12 m	Morango, pãozinho caseiro				

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.