



JUNSHIN



CARDÁPIO DE OUTUBRO - BERÇÁRIO



		TER 01.10	QUA 02.10	QUI 03.10	SEX 04.10
ALMOÇO A partir de 6 m		Papinha de batata doce, brócolis, couve flor e frango desfiado.	Papinha de mandioca, cenoura, chuchu e carne desfiada.	Papinha de macarrão integral, abobrinha, vagem e carne.	Papinha de batata salsa, chuchu, cenoura e frango desfiado.
ALMOÇO a partir 10 meses		Arroz e feijão carioca, frango ao molho, creme de milho, salada de alface roxa e brócolis, abacaxi.	Arroz e feijão preto, tiras de carne grelhada, omelete de espinafre, salada de alface e cenoura ralada, melão .	Arroz e feijão carioca, carne de panela, macarrão integral ao sugo, escarola e abobrinha, manga.	Arroz e feijão preto, nuggets caseiros de frango, ketchup de beterraba, salada de alface americana e tomate, laranja.
LANCHE A partir de 6 m		Mamão Papaia	Banana Prata	Pêra Willians	Salada de frutas macias
LANCHE A partir 12 meses		Banana, pão semi-integral com requeijão.	Maçã, panqueca de banana com aveia e cacau.	Mamão, esfiha de carne.	Salada de frutas, torta de legumes com queijo.
	SEG 07.10	TER 08.10	QUA 09.10	QUI 10.10	SEX 11.10
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de quirera mole com chuchu, abobrinha e carne suína desfiada.	Papinha de batata, cenoura, vagem e carne desfiada.	Papinha de batata salsa, cenoura, berinjela e carne moída.	Papinha de batata doce, chuchu, brócolis e frango desfiado.	Papinha de mandioca, tomate, couve flor e carne.
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, bisteca de porco grelhada, quirera, salada de agrião e pepino, banana.	Arroz integral e feijão carioca, tiras de carne grelhada, batata sauté, salada de alface e beterraba, mamão.	Arroz e feijão preto carne moída com cenoura e tofu, legumes assados, salada de acelga e chuchu, manga.	Arroz e feijão carioca, frango grelhado, chuchu refogado, salada de almeirão e berinjela, melão.	Arroz e feijão preto, carne cozida com mandioca, salada de alface e tomate, maçã.
LANCHE A partir de 6 m	Manga palmer	Pêra Willians	Mamão papaia	Banana prata	Melão
LANCHE A partir 12 meses	Manga, pão c/ patê.	Pêra, pão de abóbora.	Mamão, bolo de maçã (sem açúcar)	Banana, milho cozido.	Melão, biscoito de coco (sem açúcar)
	SEG 14.10	TER 15.10	QUA 16.10	QUI 17.10	SEX 18.10
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha de batata salsa, chuchu, abobrinha, cenoura e ovos mexidos.	Papinha de polenta mole, brócolis, cenoura e carne desfiada	Papinha de batata, tomate, vagem e frango desfiado	Papinha de mandioca, couve flor, chuchu e peixe desfiado.	Papinha de macarrão cabelo de anjo, molho de tomate natural, cenoura e carne moída.

ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz integral e tutu de feijão carioca, ovos mexidos, legumes refogados, salada de couve e pepino, manga.	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, polenta, rúcula e brócolis, melão.	Arroz e feijão preto, karaague, batata sorriso caseira assada, salada de repolho roxo e tomate, laranja.	Arroz e feijão carioca, peixe empanado com aveia assado, couve flor refogada, salada de salada de alface e grão de bico, melancia.	Arroz e feijão preto, macarrão cabelo de anjo à bolonhesa, salada de alface e cenoura, maçã.
LANCHE A partir de 6 m	Melão	Uvas sem sementes	Manga palmer	Mamão papaia	Banana prata
LANCHE A partir 12 m	Melão, bolo de banana c/ aveia (sem açúcar)	Uva , pão caseiro com requeijão.	Manga, pãozinho de batata doce.	Mamão, pizza marguerita.	Banana, biscoito de polvilho.
	SEG 21.10	TER 22.10	QUA 23.10	QUI 24.10	SEX 25.10
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha de batata salsa, couve flor, abobrinha e carne.	Papinha de batata doce, chuchu, vagem e frango desfiado.	Papinha de batata, cenoura, lentilha e carne desfiada.	Papinha de inhame, abóbora, chuchu e carne suína desfiada.	Papinha de batata, abobrinha, berinjela, carne moída.
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz e feijão preto, bife grelhado, purê de mandioquinha, salada de alface e rabanete, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada de agrião e chuchu, mamão.	Arroz e feijão preto, carê (carne), repolho refogado, salada de alface americana e pepino, melão.	Arroz e feijão carioca, lombo suíno grelhado, quibebe, salada de almeirão e tomate, abacaxi.	Arroz e feijão preto, carne moída ao molho, macarrão alho e óleo, salada de escarola e berinjela, manga.
LANCHE A partir de 6 m	Mamão	Laranja lima	Manga palmer	Banana prata	Pêra Willians
LANCHE A partir 12 m	Mamão, pão c/ queijo.	Laranja, bolo de cenoura.	Manga, pastel assado de frango	Banana, pão c/ cream chesse.	Maçã, pãozinho de batata com manteiga.
	SEG 28.10	TER 29.10	QUA 30.10	QUI 31.10	
ALMOÇO A partir de 6 meses	Papinha de batata, tomate, chuchu e frango desfiado.	Papinha de batata doce, cenoura, vagem e carne moída.	Papinha de mandioca, brócolis, abobrinha e carne suína desfiada.	Papinha de batata salsa, cenoura, chuchu e peixe desfiado.	
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz e feijão preto, picadinho de frango, creme de milho, salada de repolho e tomate, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, panquecas de moída, alface roxa e cenoura, melão.	Arroz e feijão preto, tiras de carne de porco ao molho, brócolis refogados, salada de alface e abobrinha, melancia.	Arroz e feijão carioca, peixe à milanesa assado, jardineira de legumes, salada de chicória e beterraba, maçã.	

LANCHE A partir de 6 m	Uva sem sementes	Banana prata	Mamão papaia	Laranja lima	
LANCHE A partir 12 m	Maçã, pizza de milho	Banana, pão de queijo.	Mamão, batata doce cozida.	Laranja, bisnaguinha com requeijão.	

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.