



JUNSHIN



CARDÁPIO DE JULHO - BERÇÁRIO



	SEG 01.07	TER 02.07	QUA 03.07	QUI 04.07	SEX 05.07
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de polenta mole com chuchu, abobrinha e frango desfiado.	Papinha de mandioca com vagem, abobora e carne desfiada.	Papinha de batata doce com couve flor, cenoura e carne moída.	Papinha de batata misto com brócolis, chuchu e frango desfiado.	Papinha de batata, abobrinha, chuchu carne de porco desfiada.
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, frango ao molho, polenta, escarola refogada e chuchu, ponkan	Arroz integral e feijão carioca, carne de panela com mandioca, salada de rúcula e vagem, maçã.	Arroz e feijão preto, carne moída com cenoura, couve flor refogada, salada de acelga e beterraba, manga.	Arroz e feijão carioca, peito de frango grelhado, purê de batata misto, salada de alface e brócolis, mamão.	Arroz e feijão preto, pernil de porco ao molho, farofa de couve, salada de alface e tomate, laranja.
LANCHE A partir de 6 m	Maçã argentina	Caqui	Melão	Manga palmer	Banana
LANCHE A partir 12 meses	Maçã, panqueca de banana com cacau e canela.	Caqui, pão de queijo.	Melão, bolo de laranja (sem açúcar).	Manga, esfiha de carne.	Banana, biscoito de polvilho.
	SEG 08.07	TER 09.07	QUA 10.07	QUI 11.07	SEX 12.07
LANCHE A PARTIR DE 6 MESES	Melão	Maçã	Banana prata	Laranja lima	Mamão papaia
LANCHE A PARTIR DE 12 MESES	Melão, pão enrolado com queijo.	Maçã, bolo mármore (sem açúcar).	Banana, pão semi integral com requeijão.	Laranja, muffin de banana (sem açúcar)	Mamão, pão com creme de ricota
ALMOÇO A PARTIR DE 10 MESES	Arroz e feijão preto, frango assado, creme de milho, salada de almeirão e tomate, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, omelete de forno com espinafre, jardineira de legumes, salada de alface americana e pepino, banana.	Arroz e feijão preto, tiras de carne grelhadas, salada de chicória e rabanete, manga.	Arroz e feijão carioca, carne moída refogada (colorida), macarrão alho e óleo, salada de alface e berinjela, maçã.	Arroz e feijão preto, peixe empanado com aveia (assado), batata sauté, salada verde e tomate, laranja.
LANCHE A PATRIR DE 6 MESES	Maçã argentina	Ponkan	Caqui	Melão	Banana prata

LANCHE A PARTIR DE 12 MESES	Maçã, cupcake de cenoura com cacau. (sem açúcar)	Ponkan, mini hamburguer.	Caqui, bolo de cacau (sem açúcar)	Melão, crepioca.	Banana, batata doce.
	SEG 15.07	TER 16.07	QUA 17.07	QUI 18.07	SEX 19.07
LANCHE A PARTIR DE 6 M	Mamão papaia	Laranja lima	Maçã argentina	Banana prata	Melão
LANCHE A PARTIR DE 12 M	Mamão, torta de frango	Laranja, bolo de maçã.	Maçã, biscoito de polvilho.	Banana, pão com cream cheese.	Melão, bolo do Hulk.
ALMOÇO A PARTIR DE 10 M	Arroz e feijão preto, carne de porco com molho, quibebe de abobora, salada de couve e abobrinha, melão.	Arroz integral e feijão carioca, bife grelhado, batata doce corada, salada de agrião e beterraba, caqui.	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, brócolis refogados, salada de acelga e cenoura, ponkan.	Arroz e feijão carioca, coxa e sobrecoxa ao molho, nhoque, salada de alface, couve flor, manga.	Arroz e feijão preto, macarrão à bolonhesa, salada de repolho roxo e vagem, mamão.
LANCHE A PARTIR DE 6 M	Banana prata	Uva sem semente	Pêra	Maçã argentina	
LANCHE A PARTIR DE 12 M	Banana, milho cozido	Uva sem semente, biscoito de coco (sem açúcar).	Pastel assado de carne, docinho saudável (culinária)	Maçã, bolo de fubá.	Manga, bisnaguinha de cenoura com manteiga.
	SEG 22.07	TER 23.07	QUA 24.07	QUI 25.07	SEX 26.07
	RECESSO				
	SEG 29.07	TER 30.07	QUA 31.07		
	Papinha de batata com cenoura, chuchu e frango.	Papinha de batata salsa, vagem, abobrinha, carne.	Papinha de batata doce com brócolis, couve flor e frango.		
ALMOÇO A PARTIR DE 10 M	Arroz e feijão preto, frango com molho, batata dorê, salada de alface e tomate, ponkan.	Arroz integral e feijão carioca, picadinho de carne, farofa colorida, salada de rúcula e pepino, maçã.	Arroz e feijão preto, macarrão cabelo de anjo com frango, cenoura, brócolis e couve flor, salada de repolho e chuchu, melancia.		
LANCHE A PARTIR DE 6 M	Mamão papaia	Manga Palmer	Laranja lima		

LANCHE A PARTIR DE 12 M	Mamão, bolo de chocolate (sem açúcar)	Manga, pizza de milho.	Laranja, panqueca de aveia com geleia de morango (sem açúcar)		
--	---	------------------------	--	--	--

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.