



CARDÁPIO DE JUNHO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.06.22	QUI 02.06.22	SEX 03.06.22
ALMOÇO A partir de 6 meses			Inhame, cenoura, ervilha e carne	Mandioquinha, abobrinha, abóbora e frango	Batata, cenoura, chuchu e peixe
ALMOÇO a partir 10 meses			Arroz, feijão, carne suína grelhada, tofu (queijo soja), salada cenoura cozida	Arroz, feijão, escondidinho de carne, abobrinha refogada, salada pepino	Arroz, feijão, peixe assado, batata sauté, salada tomate
LANCHE A partir de 6 m			Melão	Mamão papaia	Maçã
LANCHE A partir 12 m			Melão, broa de fubá nutritiva	Mamão papaia, bolo de maçã	Maçã, pão de queijo
	SEG 06.06.22	TER 07.06.22	QUA 08.06.22	QUI 09.06.22	SEX 10.06.22
ALMOÇO A partir de 6 meses	Polenta, agrião, beterraba e carne	Batata, abóbora, chuchu e frango	Inhame, brócolis, cenoura e carne	Batata doce, mandioquinha, ervilha e frango	Batata, berinjela, abobrinha e carne
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, polenta cremosa, salada beterraba	Arroz integral, feijão, frango assado, kabotchá cozido, salada alface	Arroz, feijão, yakissoba, salada tomate	Arroz colorido c/ frango, feijão, batata doce corada, salada pepino	Arroz, feijão, picadinho, purê de batata e cenoura, salada berinjela
LANCHE A partir de 6 m	morango	Mamão papaia	Banana prata	Abacate + banana	Maçã
LANCHE A partir 12 m	Morango, pão caseiro c/ queijo	Mamão papaia, muffin de banana	Banana prata, milho cozido	Abacate + banana, biscoito polvilho	Maçã, pãozinho de batata
	SEG 13.06.22	TER 14.06.22	QUA 15.06.22	QUI 16.06.22	SEX 17.06.22
ALMOÇO A partir de 6 meses	Macarrão, abobrinha, cenoura, frango	Batata, beterraba, chuchu, carne	Inhame, brócolis, cenoura, frango		
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, omelete, macarrão ao sugo, salada abobrinha	Arroz integral, feijão, mignon suíno, batata palito assada, salada beterraba	Arroz, feijão, frango grelhado, brócolis refogado, salada cenoura	FERIADO	RECESSO
LANCHE A partir de 6 m	Uva sem semente	Caqui	Banana prata		
LANCHE A partir 12 m	Uva sem semente, pizza de milho	Caqui, panqueca	Banana prata, pão de queijo		

	SEG 20.06.22	TER 21.06.22	QUA 22.06.22	QUI 23.06.22	SEX 24.06.22
ALMOÇO A partir de 6 meses	Batata, chuchu, espinafre e carne	Mandioquinha, abobrinha, cenoura e frango	Batata doce, vagem, abóbora e carne	Macarrão, cenoura, repolho, carne	Mandioca, chuchu, ervilha, peixe
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, carne de panela, nhoque espinafre, salada almeirão	Arroz integral, feijão, filé frango grelhado, purê mandioquinha, salada abobrinha	Arroz, feijão, tiras de carne c/ broto de feijão, abóbora refogada, salada tomate	Arroz, feijão, almôndegas, espaguete, salada cenoura	Arroz, feijão, peixe assado, mandioca cozida, salada pepino
LANCHE A partir de 6 m	Banana prata	Maçã	Ponkan	Mamão papaia	Manga
LANCHE A partir 12 m	Banana prata, cupcake cenoura c/ cacau	Maçã, pão de abóbora	Ponkan, crepioca	Mamão papaia, milho cozido	Manga, biscoito de arroz
	SEG 27.06.22	TER 28.06.22	QUA 29.06.22	QUI 30.06.22	SEX
ALMOÇO A partir de 6 meses	Batata doce, beterraba, vagem e frango	Batata, chuchu, cenoura e carne	Inhame, brócolis, abóbora e frango	Mandioca, abobrinha, mandioquinha e carne	
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, ovo mexido, jardineira legumes, salada beterraba	Arroz integral, feijão, tirinhas carne grelhada, batata corada, salada tomate	Arroz, feijão, frango c/ batata e cenoura, salada brócolis	Arroz, feijão, bisteca grelhada, farofa colorida, salada cenoura	
LANCHE A partir de 6 m	Uva sem semente	Caqui	Maçã	Abacate +banana	
LANCHE A partir 12 m	Uva sem semente, pão de queijo	Caqui, bolo de fubá	Maçã, esfiha de carne	Abacate + banana, biscoito polvilho	

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.