



CARDÁPIO DE MARÇO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI 03.03.22	SEX 04.03.22
ALMOÇO A partir de 6 meses				Batata, beterraba, chuchu e carne	Batata doce, abobrinha, cenoura e frango
ALMOÇO a partir 10 meses				Arroz, feijão, macarrão bolonhesa, repolho refogado, salada beterraba	Arroz, feijão, frango assado, farofa lentilha, salada tomate
LANCHE A partir de 6 m				Melão	Banana prata
LANCHE A partir 12 m				Melão, biscoito de arroz	Banana prata, pão de queijo
	SEG 07.03.22	TER 08.03.22	QUA 09.03.22	QUI 10.03.22	SEX 11.03.22
ALMOÇO A partir de 6 meses	Inhame, abobrinha, cenoura, agrião e frango	Batata doce, chuchu, abóbora e carne	Batata, beterraba, acelga, frango	Polenta, brócolis, cenoura e carne	Mandioca, chuchu, mandioquinha e frango
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, ovo mexido, abobrinha c/ milho, salada agrião e cenoura	Arroz integral, feijão, tiras carne grelhada, couve refogada, salada tomate	Arroz, feijão, frango xadrez, batata sauté, salada beterraba	Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, polenta cremosa, salada brócolis	Arroz, feijão, peixe assado, mandioca cozida, salada chuchu
LANCHE A partir de 6 m	Uva sem semente	Banana prata	Manga	Mamão papaia	Maçã
LANCHE A partir 12 m	Uva sem semente, pão semi integral c/ creme ricota	Banana prata, bolo caseirinho	manga, esfiha carne	Mamão papaia e crepioca	Maçã, pizza queijo, tomate, orégano
	SEG 14.03.22	TER 15.03.22	QUA 16.03.22	QUI 17.03.22	SEX 18.03.22
ALMOÇO A partir de 6 meses	Batata doce, acelga, abóbora, frango	Batata, cenoura, abobrinha e carne	Inhame, abóbora, chuchu e frango	Batata, berinjela, mandioquinha e carne	Mandioca, quiabo, beterraba, frango
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, escalopinho, acelga refogada, salada tomate	Arroz integral, feijão, stroganoff carne, batata corada, salada pepino	Arroz, feijão, frango grelhado, abóbora assada, salada repolho roxo c/ cenoura	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, nhoque c/ espinafre, salada berinjela	Arroz, feijão, frango assado, quiabo refogado, salada beterraba
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Mamão papaia	Banana prata	Manga	Melão
LANCHE A partir 12 m	melancia, pãozinho de batata doce e chia	Mamão papaia, biscoito de polvilho	Banana prata, tortinha legumes	Manga, muffin de banana	Melão, torrada c/ requeijão

	SEG 21.03.22	TER 22.03.22	QUA 23.03.22	QUI 24.03.22	SEX 25.03.22
ALMOÇO A partir de 6 meses	Macarrão conchinha, brócolis, cenoura e carne	Inhame, acelga, abóbora, frango	Batata, tofu, vagem, couve-flor e carne	Batata doce, mandioquinha, abobrinha, frango	Mandioca, cenoura, ervilha, carne
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, omelete, espaguete ao sugo, salada brócolis	Arroz integral, feijão, filé frango grelhado, milho refogado, salada cenoura	Arroz, feijão, carne moída c/ tofu, couve-flor sauté, salada vagem	Arroz, feijão, carne de panela, farofa colorida, salada beterraba	Arroz, feijão, peixe milanesa assado, jardineira legumes, salada tomate
LANCHE A partir de 6 m	Pêra	Maçã	Melão	Banana prata	Manga
LANCHE A partir 12 m	Pêra, pão de queijo	Maçã, crepioca	Melão, pão de abóbora c/ cream cheese	Banana prata, milho cozido	Manga, pastel assado carne
	SEG 28.03.22	TER 29.03.22	QUA 30.03.22	QUI 31.03.22	SEX
ALMOÇO A partir de 6 meses	Polenta mole, couve-flor, agrião, frango	Batata doce, abóbora, vagem e carne	Batata, cenoura, repolho, frango	Batata doce, mandioquinha, chuchu e carne	
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, frango ensopado, polenta mole, salada couve-flor	Arroz integral, feijão, quibe assado, abóbora kabotchá cozida, salada vagem	Arroz, feijão, frango c/ cenoura e batata, repolho refogado, salada tomate	Arroz, feijão, tirinhas carne, batata doce cozida, salada pepino	
LANCHE A partir de 6 m	Maçã	Mamão papaia	Uva sem semente	Manga	
LANCHE A partir 12 m	Maçã, cupcake cenoura c/ cacau	Mamão papaia, pão caseiro c/ creme ricota	Uva sem semente, ovo cozido	Manga, pizza de milho	

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.