



CARDÁPIO DE NOVEMBRO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG 31.11.22	TER 01.11.22	QUA 02.11.22	QUI 03.11.22	SEX 04.11.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz, feijão, ovo cozido, macarrão ao sugo, beterraba	Arroz integral, feijão, carne moída c/ milho, cenoura		Arroz, feijão, tirinhas carne, batata sauté, tomate	Risoto frango, feijão, abobrinha refogada, pepino
LANCHE tarde A partir de 6 m	Melancia	Mamão papaia	FERIADO	Banana prata	Melão
LANCHE tarde A partir 12 m	Melancia, pão enrolado c/ queijo	Mamão papaia, bolo de banana		Banana prata, broa de fubá	Melão, pão de abóbora c/ creme de ricota
	SEG 07.11.22	TER 08.11.22	QUA 09.11.22	QUI 10.11.22	SEX 11.11.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, carne panela, polenta mole, brócolis	Arroz integral, feijão, bisteca grelhada, espaguete alho óleo, berinjela	Arroz, feijão, omelete, soja cozida, pepino	Arroz, feijão, frango assado, kabotchá cozido, beterraba	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, espinafre refogado, tomate
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Banana prata	Pêssego	Maçã	Manga
LANCHE A partir 12 m	Melancia, pizza milho	Banana prata, tapioca	Pêssego, pão de queijo	Maçã, milho cozido	Manga, bisnaguinha cenoura c/ requeijão
	SEG 14.11.22	TER 15.11.22	QUA 16.11.22	QUI 17.11.22	SEX 18.11.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	RECESSO	FERIADO	Arroz, feijão, frango ensopado c/ batata e cenoura, repolho refogado, alface roxa	Arroz, feijão, ovo mexido, farofa colorida, beterraba	Arroz, feijão, carne moída c/chuchu, purê mandioquinha, cenoura
LANCHE A partir de 6 m			Melancia	Melão	Uva sem semente
LANCHE A partir 12 m			Melancia, esfiha de carne	Melão, pão caseiro	Uva sem semente, biscoito polvilho

	SEG 21.11.22	TER 22.11.22	QUA 23.11.22	QUI 24.11.22	SEX 25.11.22
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, fricassê frango, vagem refogada, tomate	Arroz integral, feijão, mignon suíno grelhado, couve refogada, brócolis	Arroz, feijão, carne moída c/ tofu e cenoura, couve-flor sauté, beterraba	Arroz, feijão, tirinhas de frango, nhoque ao sugo, chuchu	Arroz, feijão, peixe à milanesa assado, jardineira legumes, pepino
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Pêssego	Banana prata	Mamão papaia	Melão
LANCHE A partir 12 m	Melancia, pão de abóbora	Pêssego, panqueca	Banana prata, milho verde	Mamão papaia, crepioca	Melão, pizza queijo, tomate, orégano
	SEG 28.11.22	TER 29.11.11	QUA 30.11.22	QUI	SEX
ALMOÇO A partir de 6 meses					
ALMOÇO A partir 10 meses	Arroz, feijão, omelete c/ espinafre, kabotchá cozido, couve-flor	Arroz integral, feijão, picadinho c/ vagem, purê de batata, tomate	Arroz, feijão, tirinhas de carne c/ brócolis, cenoura e acelga, pepino		
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Banana prata	Manga		
LANCHE A partir 12 m	Melancia, pão semi integral c/ cream cheese	Banana prata, biscoito de polvilho	Manga, pão de queijo		

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.