



# CARDÁPIO DE MARÇO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.03.23	QUI 02.03.23	SEX 03.03.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses			Papinha de batata, cenoura, brócolis e frango	Papinha de fubá, chuchu, abóbora e carne	Papinha de batata, beterraba, vagem e peixe
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses			Arroz, feijão preto, frango c/ cenoura e batata, repolho refogado, salada chicória e brócolis, abacaxi	Arroz, feijão carioca, almôndegas, polenta cremosa, salada alface e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, peixe grelhado, batata assada, salada verde e beterraba, maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m			Banana prata	Mamão papaia	Melão
<b>LANCHE</b> A partir 12 m			Banana prata, pão de queijo	Mamão papaia, crepioca	Melão, esfiha carne
	SEG 06.03.23	TER 07.03.23	QUA 08.03.23	QUI 09.03.23	SEX 10.03.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha de batata, mandioquinha, quiabo, milho e carne	Papinha de batata doce, abobrinha, tomate e frango	Papinha de macarrão cabelinho anjo, brócolis, acelga, cenoura e carne	Papinha de inhame, espinafre, chuchu, mandioquinha e carne	Papinha de batata, beterraba, ervilha e frango
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, picadinho c/ milho, purê misto (batata e mandioquinha), salada alface e quiabo, melancia	Arroz integral, feijão carioca, tirinhas frango, abobrinha refogada, salada rúcula e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, macarrão cabelinho anjo, brócolis, acelga e cenoura refogados, salada agrião e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, nhoque espinafre, salada alface roxa e cenoura, melão	Arroz, feijão preto, frango assado, farofa colorida, salada verde e beterraba, maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Uva sem semente	Banana prata	Maçã	Mamão papaia	Manga
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Uva sem semente, pão semi integral c/ creme ricota	Banana prata, inhame de morango	Maçã, coxinha frango assada	Mamão papaia, panqueca abóbora	Manga, tapioca c/ queijo
	SEG 13.03.23	TER 14.03.23	QUA 15.03.23	QUI 16.03.23	SEX 17.03.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha de cabelinho anjo, couve-flor, espinafre e carne	Papinha de batata, agrião, chuchu e frango	Papinha de mandioca, cenoura, tomate, brócolis e carne	Papinha batata doce, couve, vagem e mignon suíno	Papinha inhame, abobrinha, abóbora e peixe
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, espaguete na manteiga, salada alface e couve-flor, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango grelhado, batata sauté, salada agrião e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, tirinhas carne, brócolis refogado, salada tomate cereja e cenoura, melão	Arroz, feijão carioca, mignon suíno grelhado, couve refogada, salada alface roxa e pepino, mamão	Arroz, feijão preto, peixe c/ aveia assado, kobotchá cozido, salada verde e abobrinha, manga
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Melancia	Maçã	Manga	Banana prata	Mamão papaia
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Melancia, pão de queijo	Maçã, milho cozido	Manga, panqueca batata doce	Banana prata, bisnaguinha cenoura c/ requeijão	Mamão papaia, pastel assado carne

	SEG 20.03.23	TER 21.03.23	QUA 22.03.23	QUI 23.03.23	SEX 24.03.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha batata, brócolis mandioquinha e frango	Papinha batata doce, chuchu, milho e carne	Papinha de tofu, cenoura, couve-flor, beterraba e carne	Papinha de mandioca, vagem, cenoura, repolho e frango	Papinha de batata, berinjela, grão de bico, acelga e carne
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, fricassê frango, brócolis refogado, salada rúcula e tomate, melancia	Arroz integral, feijão carioca, tirinhas carne, batata doce assada, salada alface e chuchu, mamão	Arroz, feijão preto, carne moída c/ tofu e cenoura, couve-flor gratinada, salada agrião e beterraba, maçã	Arroz, feijão carioca, frango assado, jardineira legumes, salada repolho roxo e pepino, manga	Arroz, feijão preto, lasanha de berinjela, acelga refogada, salada verde e grão de bico, melão
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Melão	Goiaba	Mamão papaia	Banana + Abacate
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Banana prata, cupcake cenoura c/ cacau	Melão, crepioca	Goiaba, bolo de banana	Mamão papaia, pão de batata	Banana + Abacate, tortinha de frango
	SEG 27.03.23	TER 28.03.23	QUA 29.03.23	QUI 30.03.23	SEX 31.03.23
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Papinha macarrão cabelinho anjo, chuchu, cenoura e frango	Papinha batata, tomate, milho, abobrinha e carne	Papinha de batata doce, cenoura, repolho e frango	Papinha de fubá, beterraba, escarola, ervilha e carne	Papinha de mandioca, cenoura, vagem e peixe
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão preto, omelete, parafuso colorido, salada alface e chuchu, banana	Arroz integral, feijão carioca, tirinhas carne, batata doce assada, salada alface e chuchu, mamão	Arroz, feijão preto, ensopadinho frango, repolho refogado, salada alface roxa e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, carne de panela, polenta mole, salada escarola e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, peixe assado, mandioca cozida, salada verde e cenoura, maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Uva sem semente	Mamão papaia	Maçã	Banana prata	Manga
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Uva sem semente, pão de mandioquinha e chia	Mamão papaia, inhaminho morango	Maçã, tortinha de arroz e legumes	Banana prata, biscoito polvilho	Manga, pão enrolado c/ queijo, tomate e orégano

**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.