

NÃO HAVERÁ AULA



**Cardápio: turno manhã
Outubro 2024**

Refeição	Idade	Segunda-feira	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Colação 9h	Todos		Banana	Maça	Abacaxi	Laranja
Almoço 11:30-12h	6- 12m		Carne de panela Arroz Feijão Brócolis picadinho	Filézinho de frango Arroz c/ milho Feijão Purê de batata	Peixe ensopado Arroz Feijão Beterraba ralada	Ovo cozido Arroz Feijão Legumes ao forno
	A partir de 12m		Carne de panela Arroz Feijão Brócolis picadinho	Filézinho de frango Arroz c/ milho Feijão Purê de batata	Peixe ensopado Arroz Feijão Beterraba ralada	Ovo cozido Arroz Feijão Legumes ao forno

Refeição	Idade	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
Colação 9h	Todos	Mamão	Tangerina	Melancia	Banana	Uva
Almoço 11:30-12h	6- 12m	Ovos mexidos Arroz colorido Feijão Salada verde	Carne ensopada Arroz Feijão Legumes ao forno	Escondidinho de peixe Arroz Feijão Salada de repolho	Strogonoff de frango Arroz Feijão Chips de mandioquinha	Carne de panela Arroz Feijão Abóbora em cubinhos
	A partir de 12m	Ovos mexidos Arroz colorido Feijão carioca Salada verde	Carne ensopada Arroz Feijão Legumes ao forno	Escondidinho de peixe Arroz Feijão Salada de repolho	Strogonoff de frango Arroz Feijão Chips de mandioquinha	Carne de panela Arroz Feijão Abóbora em cubinhos

Refeição	Idade	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Colação 9h	Todos	Pêra	Mamão	Maça	Uva	Morango
Almoço 11:30-12h	6- 12m	Carne moída Arroz Feijão Abobrinha refogada	Peixe ao molho Arroz c/ alho poró Feijão Salada de grão de bico	Fricassé de frango Arroz Feijão Cenoura ralada	Carne assada Arroz Feijão Vagem refogada	Filé de frango Arroz Feijão Purê de inhame
	A partir de 12m	Carne moída Arroz Feijão	Peixe ao molho Arroz c/ alho poró Feijão	Fricassé de frango Arroz Feijão	Carne assada Arroz Feijão	Filé de frango Arroz Feijão

		Abobrinha refogada	Salada de grão de bico	Cenoura ralada	Vagem refogada	Purê de inhame
--	--	--------------------	------------------------	----------------	----------------	----------------

Refeição	Idade	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Colação 9h	Todos	Tangerina	Manga	Kiwi	Banana	Laranja
Almoço 11:30-12h	6- 12m	Escondidinho de legumes Arroz Feijão Berinjela assada	Bifinho de carne Arroz c/ brócolis Feijão Salada de Rucula	Frango assado Arroz Feijão Salada de beterraba	Isclas de peixe Arroz c/ alho poró Feijão Tomate confit	Frango ensopado Arroz c/ cenoura Feijão Farofinha de couve
	A partir de 12m	Escondidinho de legumes Arroz Feijão Berinjela assada	Bifinho de carne Arroz c/ brócolis Feijão Salada de Rucula	Frango assado Arroz Feijão Salada de beterraba	Isclas de peixe Arroz c/ alho poró Feijão Tomate confit	Frango ensopado Arroz c/ cenoura Feijão Farofinha de couve

Refeição	Idade	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira
Colação 9h	Todos	Melancia	Banana	Uva	Laranja	
Almoço 11:30-12h	6- 12m	Macarrão à bolonhesa Feijão Chuchu refogado Salada de alface c/ tomate	Escondidinho de carne moída Arroz c/ ervilha Feijão Cenoura em tirinhas	Isca de fígado Arroz c/ brócolis Feijão Vagem refogada	Franguinho desfiado Arroz Feijão Salada de rúcula	
	A partir de 12m	Macarrão à bolonhesa Feijão Chuchu refogado Salada de alface c/ tomate	Escondidinho de carne moída Arroz c/ ervilha Feijão Cenoura em tirinhas	Isca de fígado Arroz c/ brócolis Feijão Vagem refogada	Franguinho desfiado Arroz Feijão Salada de rúcula	

Orientação para crianças de 6-7 meses:

- * Para almoço e jantar: A consistência dos alimentos é amassada.
- * Os líquidos deverão ser oferecidos em copos ou colheres.
- * O ovo deve ser ofertado apenas a gema.

Orientação para crianças de 8- 11 meses:

- * Para almoço e jantar: A consistência dos alimentos deve ser em pedaços pequenos.
- * Os líquidos deverão ser oferecidos em copos ou colheres.
- * O ovo deve ser ofertado apenas a gema.

Orientação para crianças > 12 meses:

- * Para almoço e jantar: A consistência dos alimentos já é a mesma do adulto.

Orientações gerais para todas as crianças:

- * Para almoço e jantar: Todos os alimentos deverão ser cozidos em pouca água. O tempero a ser utilizado para refogados será óleo de soja, cebola ralada/ alho/ alho poro/ louro/ ervas e pouco sal.

- * Evite misturar os alimentos no prato quando ofertá-los a criança.
- * Sempre estimular consumo de água no intervalo das refeições.
- * Para os bolos ofertar fatias pequenas.
- * Não adicionar açúcar as preparações

OBS 1: Esse cardápio pode estar sujeito a alterações.

OBS 2: Esse cardápio é livre de adição de açúcar.

Fernanda Ramos
Nutricionista - CRN 18100970