

NÃO HAVERÁ AULA



**Cardápio: turno tarde
Outubro 2024**

Refeição	Idade	Segunda-feira	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Lanche 14h	Todos		Bolo de maçã/ Uva	Sanduíchinho de creme de ricota/ Laranja	Panqueca de aveia/ Melancia	Salada de fruta c/ aveia
Janta 16:30-17h	6- 12m		Omelete de legumes Arroz Feijao Salada de tomate	Peixe ao molho Arroz Feijão Repolho refogado	Carninha picada Arroz colorido Feijão Aipim em tiras	Isca de frango Arroz Feijão Abobrinha ao forno
	A partir de 12m		Omelete de legumes Arroz Feijao Salada de tomate	Peixe ao molho Arroz Feijão Repolho refogado	Carninha picada Arroz colorido Feijão Aipim em tiras	Isca de frango Arroz Feijão Abobrinha ao forno

Refeição	Idade	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
Lanche 14h	Todos	Laranja/ Pão de queijo	Morango/ Overnight de banana	Salada de frutas/ Biscoito de arroz	Melão/ Bolo de iogurte	Carambola/ Biscoito de polvilho
Janta 16:30-17h	6- 12m	Isclas de carne Arroz Feijão carioca Legumes salteados	Tirinhas de peixe Arroz Feijão Chuchu e cenoura picadinhos	Canja	Carne picadinha Arroz Feijão Purê de abóbora	Isclas de frango Arroz c/ quiabo Feijão Salada de tomate c/ pepino
	A partir de 12m	Isclas de carne Arroz Feijão Legumes salteados	Tirinhas de peixe Arroz Feijão Chuchu e cenoura picadinhos	Canja	Carne picadinha Arroz Feijão Purê de abóbora	Isclas de frango Arroz c/ quiabo Feijão Salada de tomate c/ pepino

Refeição	Idade	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Lanche 14h	Todos	Melancia/ Bolo de maçã	Ameixa/ Sanduíche de frango	Pêssego/ Quibe de forno	Banana assada/ Bolo de banana	Vitamina de abacate/ Cookie integral
Janta 16:30-17h	6- 12m	Hamburguinho de peixe Arroz Feijão Abobrinha recheada	Sopa de grão de bico c/ franguinho	Strogonoff de carne Arroz Feijão Farofinha de couve	Isclas de frango Arroz Feijão Salada de repolho	Ovos cozidos Arroz c/ cenoura Feijão Salada de tomate
	A partir de 12m	Hamburguinho de peixe Arroz Feijão	Sopa de grão de bico c/ franguinho	Strogonoff de carne Arroz Feijão	Isclas de frango Arroz Feijão	Ovos cozidos Arroz c/ cenoura Feijão

		Abobrinha recheada		Farofinha de couve	Salada de repolho	Salada de tomate
--	--	--------------------	--	--------------------	-------------------	------------------

Refeição	Idade	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Lanche 14h	Todos	Uva/ Pão de queijo	Pêra/ Tapioca	Maçã/ Sanduiche de creme de ricota	Melancia/ Muffin de laranja	Mamão/ Sufê de legumes
Janta 16:30-17h	6- 12m	Bife á rolê Arroz c/ ervilha Feijão carioca Salada verde	Frango ensopado Arroz Feijão carioca Brócolis refogado	Sopa de feijão	Omelete de legumes Arroz Feijão carioca Couve refogada	Frango em cubinhos Arroz Feijão carioca Bertalha refogada
	A partir de 12m	Bife á rolê Arroz c/ ervilha Feijão carioca Salada verde	Isclas de carne Arroz Feijão carioca Brócolis refogado	Sopa de feijão	Omelete de legumes Arroz Feijão carioca Couve refogada	Frango em cubinhos Arroz Feijão carioca Bertalha refogada

Refeição	Idade	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira
Lanche 14h	Todos	Salada de frutas	Ameixa/ Milho cozido	Maçã/ Pãozinho de leite	Danone de manga/ Torradinha	
Janta 16:30-17h	6- 12m	Carne moída c/ legumes Macarrão parafuso Feijão Salada de chuchu	Peixe ao molho Arroz c/ cenoura ralada Feijão Salada de ervilha c/ pepino	Frango cremoso Arroz c/ vagem Feijão Salada de brócolis	Caldo de abóbora	
	A partir de 12m	Carne moída c/ legumes Macarrão parafuso Feijão preto Salada de chuchu	Peixe ao molho Arroz c/ cenoura ralada Feijão preto Salada de ervilha c/ pepino	Frango cremoso Arroz c/ vagem Feijão preto Salada de brócolis	Caldo de abóbora	

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