



## CARDÁPIO DE OUTUBRO- BERÇÁRIO



			QUA 01.10.25	QUI 02.10.25	SEX 03.10.25
ALMOÇO A partir de 6 m			Papinha de batata salsa, brócolis, berinjela ( sem casca) e carne suína desfiada	Papinha de inhame, cenoura, chuchu e carne moída.	Papinha de batata doce, chuchu, abobrinha e frango desfiado.
ALMOÇO a partir 10 meses			Arroz e feijão preto, tiras de carne de porco grelhadas , brócolis refogados , salada de alface e berinjela, melancia.	Arroz e lentilha, quibe assado, pasta de grão de bico, salada de escarola e cenoura, banana.	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, espinafre refogado , salada de alface americana e chuchu, laranja.
LANCHE A partir de 6 m			Laranja	Manga	Mamão papaia
LANCHE A partir 12 meses			Laranja, torta montanha russa.	Manga, pão caseiro com manteiga.	Mamão, bolo formigueiro ( com aveia e açúcar de coco).
	SEG 06.10.25	TER 07.10.25	QUA 08.10.25	QUI 09.10.25	SEX 10.10.25
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de mandioca, vagem, abobrinha e carne desfiada.	Papinha de batata doce, cenoura, chuchu e ovo mexido.	Papinha de macarrão cabelo de anjo, brócolis, couve flor, cenoura e frango desfiado.	Papinha de batata, tomate, cenoura e carne moída.	Papinha de batata salsa, lentilha, cenoura e peixe desfiado.
ALMOÇO a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, tiras de carne grelhadas, purê misto, salada de rúcula e pepino, mamão.	Arroz integral e tutu de feijão carioca, ovos mexidos, legumes refogados, salada de couve e tomate, banana	Arroz e feijão preto, macarrão cabelo de anjo com cenoura, brócolis, couve flor e frango, salada de acelga e rabanete, manga	Arroz e feijão carioca, carne moída refogada , batata cozida, salada de alface e tomate, melão	Arroz e lentilha, peixe à milanesa assado, creme de milho, salada de alface e vagem, laranja.
LANCHE A PARTIR DE 6 MESES	Banana	Manga	Maçã	Laranja	Mamão papaia
LANCHE A PARTIR DE 12 MESES	Banana, pão de queijo.	Manga, pão semi integral com creme de ricota.	Maçã, bolo de beterraba com cacau ( açúcar de coco e aveia).	Laranja, pão caseiro com cream cheese.	Mamão, panquecas de banana com aveia.
	SEG 13.10.25	TER 14.10.25	QUA 15.10.25	QUI 16.10.25	SEX 17.10.25
ALMOÇO A partir de 6 m	FERIADO	Papinha de batata, brócolis, cenoura e frango desfiado.	Papinha de batata salsa, tomate, abobrinha e carne desfiada.	Papinha de mandioca, cenoura, chuchu e carne desfiada.	Papinha de macarrão cabelo de anjo, tomate, cenoura, abobrinha e carne moída.

<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses		Arroz integral e feijão carioca, frango assado, farofa, salada de alface americana e brócolis, manga	Arroz e feijão preto, bife grelhado, omelete de espinafre, alface roxa e tomate, banana	Arroz e feijão carioca, escondidinho de carne com mandioca, salada de escarola e beterraba, mamão.	Arroz e feijão preto, carne moída refogada, macarrão ao sugo, salada de repolho e abobrinha, melão.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m		Mamão papaia	Manga	Maçã	Laranja
<b>LANCHE</b> A partir 12 meses		Mamão, bolo de fubá ( com aveia e açúcar de coco).	Manga, pão semi integral com manteiga.	Maçã, bolo de cenoura ( com aveia e açúcar de coco)	Chá mate, laranja, pão caseiro com queijão.
	<b>SEG 20.10.25</b>	<b>TER 21.10.25</b>	<b>QUA 22.10.25</b>	<b>QUI 23.10.25</b>	<b>SEX 24.10.25</b>
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	Papinha de batata, tomate, cenoura e frango desfiado.	Papinha de canjiquinha, chuchu, abobrinha e carne suína desfiada.	Papinha de mandioca, chuchu, beterraba e carne desfiada.	Papinha de macarrão, berinjela ( sem casca), cenoura e carne moída.	Papinha de arroz, batata, cenoura, vagem e frango desfiado.
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz e feijão preto, tiras de frango ao molho, batata assada com azeite e ervas, salada de agrião e tomate, maçã.	Arroz integral e lentilha, bisteca grelhada, couve refogada, salada de alface e chuchu, abacaxi.	Arroz e feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, salada de chicória e beterraba, melão.	Arroz e feijão carioca, carne moída colorida, macarrão alho e óleo, salada de alface e berinjela, mamão.	Arroz e feijão preto, risoto de frango com milho, salada de escarola e vagem, manga.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Mamão	Banana	Maçã	Manga	Laranja
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m	Mamão, bolo de laranja ( com aveia e açúcar de coco).	Banana, pão caseiro com cream cheese.	Maçã, pizza marguerita.	Manga, pão semi integral com creme de ricota.	Laranja, bolo mesclado ( com aveia e açúcar de coco).
	<b>SEG 27.10.25</b>	<b>TER 28.10.25</b>	<b>QUA 29.10.25</b>	<b>QUI 30.10.25</b>	<b>SEX 31.10.25</b>
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 m	Papinha de polenta mole com chuchu, cenoura e carne.	Papinha batata doce, abobrinha, cenoura e ovo mexido.	Papinha de batata,tomate, brócolis e frango desfiado.	Papinha de batata salsa, cenoura, chuchu, abobrinha e peixe desfiado.	Papinha de inhame, vagem , cenoura e frango desfiado.
<b>ALMOÇO</b> A PARTIR DE 10 M	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, polenta cremosa, salada de repolho roxo e chuchu, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, omelete de forno, farofa colorida, salada de alface e abobrinha, banana.	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, batata cozida , salada de almeirão e pepino, maçã.	Arroz e feijão carioca, peixe grelhado, jardineira de legumes, salada de acelga e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, frango desfiado com milho, vagem refogada, salada de alface e cenoura, laranja.
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Melão	Manga	Laranja	Maçã	Mamão papaia

<b>LANCHE</b> <b>A partir de 12 m</b>	Melão, bolo de coco ( com aveia e açúcar de coco).	Manga, torta de carne.	Laranja pão caseiro com requeijão.	Maçã, bolo de banana ( com aveia e açúcar de coco).	Mamão, pão caseiro com manteiga.
--	--	------------------------	------------------------------------	---	----------------------------------

**Observações:** o cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional.

\* Nas preparações, utilizamos, óleo vegetal, 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.