



# CARDÁPIO DE JULHO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG 04.07.22	TER 05.07.22	QUA 06.07.22	QUI 07.07.22	SEX 08.07.22
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Batata, couve-flor, abobrinha e carne	Macarrão, brócolis, mandioquinha e frango	Inhame, cenoura, chuchu e carne suína	Batata doce, acelga, abóbora e carne	Batata, abobrinha, cenoura e peixe
<b>ALMOÇO</b> a partir 10 meses	Arroz, feijão, tirinhas carne, batata sauté, salada couve-flor	Arroz integral, feijão, peito frango grelhado, espaguete ao sugo, salada brócolis	Arroz, feijão, carne suína grelhada, tofu (queijo soja), salada cenoura	Arroz, feijão, gravatinha à bolonhesa, ervilha refogada, salada acelga	Arroz, feijão, peixe empanado assado, purê de batata, salada mista cozida
<b>LANCHE manhã</b> A partir de 6 m	Mamão papaia	Banana prata	Uva roxa sem semente	Maçã	Melão
<b>LANCHE manhã</b> A partir 12 m	Mamão papaia, muffin banana	Banana prata, crepioca	Uva roxa sem semente, biscoito polvilho	Maçã, broa de fubá	Melão, pão de abóbora
<b>LANCHE tarde</b> A partir de 6 m	Maçã	Manga	Ponkan	Banana prata	Salada frutas
<b>LANCHE tarde</b> A partir 12 m	Maçã, milho cozido	Manga, pão de queijo	Ponkan, mini hamburger	Banana, cupcake cenoura c/ cacau	Salada frutas, pizza milho
	SEG 11.07.22	TER 12.07.22	QUA 13.07.22	QUI 14.07.22	SEX 15.07.22
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses					
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m					
<b>LANCHE</b> A partir 12 m					
	SEG 18.07.22	TER 19.07.22	QUA 20.07.22	QUI 21.07.22	SEX 22.07.22
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Abóbora, agrião, mandioca, carne	Batata doce, beterraba, abobrinha e frango	Inhame, brócolis, chuchu e carne	Batata, mandioquinha, cenoura e frango	Batata doce, abobrinha, grão de bico e carne

<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão, omelete, kabotchá cozido, salada tomate	Arroz integral, feijão, frango assado, farofa couve, salada beterraba	Arroz, feijão, yakissoba, salada pepino	Arroz, feijão, nuggets frango caseiro assado, purê mandioquinha e batata, salada cenoura	Arroz, feijão, panqueca carne, abobrinha refogada, salada grão de bico
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Mamão papaia	Uva sem semente	Banana prata	Abacate + banana	Maçã
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Mamão papaia, pão de queijo	Uva sem semente, batata doce cozida	Banana prata, pão de batata c/ ricota	Abacate + banana, biscoito de arroz	Maçã, pizza queijo, tomate, manjeriço
	<b>SEG 25.07.22</b>	<b>TER 26.07.22</b>	<b>QUA 27.07.22</b>	<b>QUI 28.07.22</b>	<b>SEX 29.07.22</b>
<b>ALMOÇO</b> A partir de 6 meses	Macarrão, ervilha, cenoura e carne	Batata, couve-flor, chuchu e frango	Mandioquinha, beterraba, abobrinha e carne	Batata doce, acelga, cenoura e frango	Inhame, chuchu, abóbora, peixe
<b>ALMOÇO</b> A partir 10 meses	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, espaguete alho e óleo, salada cenoura	Arroz integral, feijão, fricassê frango, couve-flor refogada, salada agrião	Arroz, feijão, carne moída c/ tofu e legumes, salada beterraba	Arroz, feijão, bife de panela, batata doce corada, salada pepino	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada tomate
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Caqui	Manga	Maçã	Melão
<b>LANCHE</b> A partir 12 m	Banana prata, bolo integral maçã	Caqui, pão caseiro c/ patê atum	Manga, milho cozido	Maçã, panqueca	Melão, esfiha de carne

**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.