

## Cardápio Trimestral de refeições

Nutricionista Responsável: Bruna Checchia Garcia Duarte CRN3-33092

### Cardápio de Refeições Trimestral

### 1ª SEMANA

Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> (para menores de 2 anos não acrescentar açúcar ao preparo) <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Maçã  Bisnaguinha integral com queijo branco	Fruta: Banana  Pão de cenoura com manteiga	Fruta: Mexerica  Panqueca de banana com aveia e um fio de mel	Fruta: Melancia  Ovos mexidos	Fruta: Mamão  Bolo de cenoura  Chá de Camomila sem açúcar
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>  <b>Berçário II</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Arroz / Feijão  Fritada de ovos com legumes  Couve flor gratinada  Salada de tomate e alface  <b>Jantar:</b>  Macarrão gravatinha (Molho sugo com legumes e queijo parmesão ralado)	Arroz / Feijão  Peixe empanado com aveia  Purê de batata  Salada: Rúcula ou agrião com tomates  <b>Jantar:</b>  Arroz / feijão  Polenta cremosa ao molho bolonhesa  Salada de tomate e pepino	Feijoadinha do Kinder  Arroz/Feijão preto  Carne de panela  Farofinha caseira nutritiva (milho ou aveia)  Couve na manteiga  <b>Jantar:</b>  Arroz/Feijão preto  Carne de panela  Farofa nutritiva com couve	Arroz/ Feijão  Estrogonofe nutritivo de frango (leite de coco e cenoura batida)  Batata palito in natura assada  Salada de alface, cenoura e beterraba ralada  Sobremesa: gelatina com maçã ralada  <b>Jantar:</b>  Sopa de batata, cenoura e frango	Bifinho empanado ao forno  Macarrão alho e óleo  Salada colorida  <b>Jantar:</b>  Escondidinho de carne  Brócolis alho e óleo
<b>LANCHE DA TARDE</b>  (para menores de 2 anos não acrescentar açúcar ao preparo) <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Manga  Pão de queijo  Chá de hortelã sem açúcar	Fruta: Melão  Bolo de abobrinha com cacau	Fruta: Banana  Mini pizza de mussarela	Fruta: Maçã  Biscoito de polvilho	Fruta: Laranja  Mini pão francês com manteiga

Cardápio de Refeições Trimestral			2ª SEMANA		
Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Mamão  Mini pão francês na chapa	Fruta: Banana  Beirute bauru com tomate	Fruta: Laranja  Bolo de maçã Chá natural	Fruta: smoothie de manga e banana  Omelete colorido	Fruta: maçã  Pão de beterraba com geleia ou requeijão
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>  <b>Berçário II</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Arroz/feijão  Quibe de abóbora com ricota  Batata dorê  Salada colorida  <u><b>Jantar:</b></u>  Macarrão alho óleo e brócolis  Salada de alface com tomates picadinhos	Arroz/Feijão  Coxinha da asa  Creme de milho  Salada de folhas  Sobremesa: arroz doce  <u><b>Jantar:</b></u>  Risotinho de frango e legumes  Salada de agrião com tomates	Arroz/Feijão  Bisteca suína grelhada  Purê de mandioquinha  Mix de repolho (roxo e verde)  <u><b>Jantar:</b></u>  Arroz/Feijão Carne moída Salada colorida	Arroz /Feijão  Filé de coxa grelhado  Quiabo assado  Salada de acelga (shoyo, limão e alho)  <u><b>Jantar:</b></u>  Sopa de legumes e frango	Macarrão ao molho nutritivo à bolonhesa  Salada de alface e tomate  <u><b>Jantar:</b></u>  Arroz Panqueca de carne moída  Salada de folhas
<b>LANCHE DA TARDE</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Laranja  Crepioca de queijo branco e tomate	Fruta: Mamão  Mini pão francês com patê de atum	Fruta: Maçã  Pão de queijo	Fruta: Mexerica  Milho espiga	Fruta: laranja  Panqueca de maçã com canela

Cardápio de Refeições Trimestral			3ª SEMANA		
Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Mamão  Mini pizza	Fruta: Maçã  Pão de milho com geleia de morango	Fruta: Banana  Mini pão francês na chapa	Fruta: Melancia  Omelete de queijo e tomate	Fruta: Smothie de manga e iogurte  Bolo integral de banana
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>  <b>Berçário II</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Arroz/Feijão  Ovo frito  Berinjela empanada  Salada colorida  <u>Jantar:</u>  Macarrão parafuso ao molho branco com brócolis  Salada de alface com tomates cereja	Arroz/feijão  Frango à parmegiana com molho de tomate  Batata doce assada  Mix de folhas verdes  <u>Jantar:</u>  Arroz/ feijão  Frango grelhado  Salada de alface e tomate	Feijoadinha do Kinder  Arroz/Feijão preto  Carne de panela  Farofinha caseira nutritiva (milho ou aveia)  Couve na manteiga  Sobremesa: mousse de abacate com cacau  <u>Jantar:</u>  Arroz /Feijão preto Linguiça de frango assada  Farofa de couve	Arroz /Feijão  Peixe assado ou grelhado ao molho de limão  Chips de mandioquinha  Salada colorida  <u>Jantar:</u>  Sopa de feijão com macarrão	Lasanha de frango ao molho nutritivo  Salada de tomate e alface  <u>Jantar:</u>  Risotinho de frango com legumes  Salada alface, tomate e ovo de codorna
<b>LANCHE DA TARDE</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Melancia  Torta caseira de arroz com queijo branco e tomate	Fruta: Manga  Pastelzinho assado de atum	Fruta: Tangerina  Cookies de aveia com cacau	Fruta: Maçã  Brownie de cacau e abobrinha	Fruta: Banana  Tapioca com manteiga

**Cardápio de Refeições Trimestral**
**4ª SEMANA**

Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Mexerica  Torradinha com creme de ricota	Fruta: Banana  Biscoito de polvilho azedo  Chá natural	Fruta: Manga  Brownie de aveia, abobrinha e cacau	Fruta: Maçã  Ovos mexidos  Chá natural sem açúcar	Fruta: Banana  Bolo de cacau
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>  <b>Berçário II</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Yakissoba de legumes  Ovo frito  Salada de tomates com orégano  <u>Jantar:</u>  Sopa de legumes	Arroz/Feijão  Nuggets caseiro  Abóbora cabotiá assada  Salada colorida  <u>Jantar:</u>  Arroz/Feijão  Fricassê de frango  Salada colorida	Arroz/Feijão  Rocambole de carne com legumes  Purê de mandioquinha  Verdura refogada  <u>Jantar:</u>  Arroz/Feijão  Carne moída  Couve com farofa nutritiva	Arroz /Feijão  Copa lombo grelhada  Abobrinha grelhada/assada  Salada de beterraba cozida e tomate  <u>Sobremesa:</u> <b>mousse de limão</b>  <u>Jantar:</u> Arroz /Feijão Carne louca Salada colorida	Macarrão parafuso à bolonhesa  Salada de folhas  <u>Jantar:</u>  Arroz  Polenta com almôndegas  Salada de alface e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Melancia  Pipoca	Fruta: Mamão  Pão de queijo	Fruta: Mexerica  Biscoito de maisena caseira	Fruta: Maçã  Pão francês com queijo  Chá natural	Fruta: Manga  Torrada com guacamole

Cardápio de Refeições Trimestral			5ª SEMANA		
Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Laranja  Pão na chapa	Fruta: Banana  Biscoito de polvilho azedo  Chá natural	Fruta: Maçã  Bolo de espinafre com cacau  Chá natural	Fruta: Manga  Ovos mexidos  Chá natural	Fruta: Banana  Pastelzinho assado de queijo e tomate  Chá natural
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>  <b>Berçário II</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Arroz/ Feijão  Omelete de forno  Bolinho de arroz com cenoura  Salada de folhas  <u>Jantar:</u>  Sopa de feijão com macarrão  Salada de tomate	Arroz/Feijão  Hambúrguer de carne e legumes a pizzaiolo  Mandioca assada  Salada de beterraba cozida e tomate  <u>Jantar:</u>  Arroz/feijão  Panqueca de carne  Salada de rúcula com pepino	Feijoadinha do Kinder  Arroz/Feijão preto  Carne de panela  Farofinha caseira nutritiva (milho ou aveia)  Couve na manteiga  <b>Sobremesa: doce de banana</b> <u>Jantar:</u>  Arroz /Feijão preto Linguiça de frango assada  Farofa de couve	Arroz/Feijão  Filé de frango empanado  Purê de batata doce roxa  Salada colorida  <u>Jantar:</u>  Arroz/feijão  Escondidinho de frango  Salada colorida	Arroz/Feijão  Nhoque de batata doce ao molho bolonhesa  Salada colorida  <u>Jantar:</u>  Arroz/feijão  Bife acebolado  Salada de alface, tomate e pepino
<b>LANCHE DA TARDE</b>  <b>Maternal, Infantil e Fundamental</b>	Fruta: Maçã  Panqueca de maçã	Fruta: Melancia  Mini pão de cenoura com manteiga	Fruta: Laranja  Crepioca com requeijão	Fruta: banana  Pão na chapa	Fruta: mexerica  Biscoito de polvilho azedo

**Observações Importantes:**

- A alimentação dos bebês de 6 meses a 7 meses é individualizada e avaliada pela nutricionista.
- O cardápio do Kinderville é nutricionalmente equilibrado e possui como objetivo incentivar o consumo de verduras, legumes, frutas e carnes variadas.
- Os grãos ou leguminosas (feijão, lentilha, ervilha e grão de bico), arroz, legumes, verduras, carne, frango, peixe, ovo, serão introduzidos gradativamente no início da introdução alimentar, respeitando as particularidades de cada bebê e acompanhamento da nutricionista.
- Evoluir a consistência do papa gradativamente até os 12 meses, quando a criança deverá receber as refeições com consistência normal e participar das refeições da família.
- A alimentação seguirá um processo padrão no momento do preparo, utilizando temperos naturais como: cebola/alho e acrescentado azeite após o preparo.
- A água será oferecida nos intervalos das refeições.
- Com relação à consistência da comida e frutas oferecidas, é seguido um protocolo diferente para cada faixa etária ou desenvolvimento da criança de acordo com o acompanhamento nutricional realizado pela nutricionista.
- As opções servidas estão sujeitas à disponibilidade da época e fornecedores, podendo ser substituídas se for necessário.
- Durante alguns períodos do ano o jantar poderá ser substituído por sopa nutritiva (Meses de clima frio) ou refeições leves diferenciadas. (Meses de clima quente).

**Sobremesa:** Será servida uma sobremesa por semana após o almoço que podem ser:

- Danoninho caseiro de inhame (morango, mamão, banana ou manga)
- Açaí
- Doce de abóbora
- Goiabada
- Doce de banana
- Mousse de maracujá / limão / morango
- Torta de maçã
- Torta de morango
- Geladinho de frutas

Nutricionista Responsável: Bruna Duarte CRN3- 33092