

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
LANCHE DA MANHÃ (para menores de 2 anos não acrescentar açúcar ao preparo) Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Maçã Pão de cenoura com manteiga ou geleia	Fruta: Banana Bolo de milho (sem trigo)	Fruta: Mexirica Panqueca de banana com aveia e um fio de mel	Fruta: Melancia Mini pão francês com requeijão ou geleia	Fruta: Mamão Bolo de cacau feito com farinha de arroz Chá de Camomila sem açúcar
ALMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz / Feijão Fritada de ovos com legumes Couve flor gratinada Salada de tomate e alface <u>Jantar:</u> Macarrão gratinada (Molho sugo com legumes e queijo parmesão ralado)	Arroz / Feijão Peixe assado Purê de mandioquinha Salada: Rúcula ou agrião com tomates <u>Jantar:</u> Creme de mandioquinha com cenoura	Feijoadinha do Kinder Arroz/Feijão preto Carne de panela Farofinha caseira nutritiva (milho ou aveia) Couve na manteiga <u>Jantar:</u> Arroz/Feijão preto Carne de panela Farofa nutritiva com couve	Arroz/ Feijão Strogonoff de frango Batata assada Salada de alface, tomate e pepino sobremesa: gelatina com maçã ralada <u>Jantar:</u> Escondidinho de Carne moída salada	Arroz/Feijão Macarrão a bolonhesa Salada colorida <u>Jantar:</u> Sopa de legumes
LANCHE DA TARDE (para menores de 2 anos não acrescentar açúcar ao preparo) Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Manga Pão de beterraba Chá de hortelã sem açúcar	Fruta: Melão Bisnaguinha com requeijão ou geleia	Fruta: Banana Mini pizza de mussarela	Fruta: Maçã Biscoito de polvilho	Fruta: Laranja Mini pão francês com manteiga

Obs: Lanches: Para os alérgicos a ovo, leite e trigo. Quando no lanche houver um desses itens no cardápio, será ofertado em substituição: biscoito de polvilho, pão, bolacha maria ou bolacha cream cracker, respeitando as alergias de cada criança.

Segunda feira : Para alérgicos a ovo, no almoço será ofertado somente os legumes da fritada.

Sexta feira: Para alérgicos a glúten, ofertar arroz, feijão e o molho a bolonhesa

Cardápio de Refeições Trimestral

2ª SEMANA

Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Mamão Tapioca com geleia ou manteiga	Fruta: Banana Beirute bauru com tomate	Fruta: Laranja Bolo de fubá Chá natural	Banana Ovo mexido	Fruta: maçã Pão de beterraba com geléia ou requeijão
ALMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/feijão quibe de abóbora com requeijão Batata dorê Salada colorida <u>Jantar:</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>Jantar:</u> Risotinho de frango e legumes Salada de alface e tomate	Arroz/Feijão Cubos de carne empanada e assada Espinafre refogado com cenoura Mix de repolho (roxo e verde) <u>Jantar:</u> Creme de espinafre com batata	Arroz /Feijão Pernil assado Purê de batata doce roxa Salada de acelga (shoyo, limão e alho) <u>Jantar:</u> Escondidinho de pernil	Arroz /Feijão Lasanha de frango Salada de alface e tomate <u>Jantar:</u> Panqueca de frango Salada de folhas
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Laranja Bolo de maçã	Fruta: Pêra Mini pão francês com patê de atum	Fruta: Maçã Pipoca	Fruta: Mexirica milho espiga	Fruta: laranja Bolo de cacau e espinafre

Obs: Lanches: Para os alérgicos a ovo, leite e trigo. Quando no lanche houver um desses itens no cardápio, será ofertado em substituição: biscoito de polvilho, pão, bolacha maria ou bolacha cream cracker, respeitando as alergias de cada criança.

Sexta feira: Para alérgicos a glúten, ofertar arroz, feijão e o frango desfiado.

Cardápio de Refeições Trimestral					3ª SEMANA
Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Mamão Pão de milho com geleia de morango	Fruta: Maçã Torta caseira de arroz com queijo branco e tomate	Fruta: Banana Milho cozido	Fruta: Melancia Bolo de chocolate feito com farinha de arroz	Fruta: Smothie de manga e iogurte Pipoca
AIMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/Feijão Yakissoba de legumes Salada colorida <u>Jantar:</u> Arroz/Feijão Torta de legumes e queijo Salada de alface com tomates cereja	Arroz/feijão Lombo suíno Cenoura refogada com leite de coco Salada de espinafre, alface e tomate Jantar : Sopa de legumes	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 Lingüiça de frango assada Farofa de couve	Arroz/feijão Frango à parmegiana com molho de tomate Batata palito assada Mix de folhas verdes e pepino <u>Jantar:</u> Sopa de feijão com macarrão	Arroz/Feijão Macarrão ao molho de frango Salada de tomate e alface <u>Jantar:</u> Risotinho de carne com legumes Salada alface, tomate
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Melancia Pão de queijo	Fruta: Manga Pastelzinho assado de atum	Fruta: Mexirica Cookies de aveia com cacau	Fruta: Maçã Brownie de cacau e abobrinha	Fruta: Banana Tapioca com manteiga

Obs: Lanches: Para os alérgicos a ovo, leite e trigo. Quando no lanche houver um desses itens no cardápio, será ofertado em substituição: biscoito de polvilho, pão, bolacha maria ou bolacha cream cracker, respeitando as alergias de cada criança.

Segunda feira: Para alérgicos a glúten, Ofertar arroz, feijão e os legumes no lugar do yakissoba

Sexta feira: Para alérgicos a glúten, ofertar arroz, feijão e o frango desfiado

Cardápio de Refeições Trimestral

4ª SEMANA

Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Mexirica Biscoito de polvilho azedo	Fruta: Manga Bolo de banana	Fruta: Banana Torta de frango	Fruta: Maçã Pão de batata com requeijão ou geleia Chá natural sem açúcar	Fruta: Banana Ovos mexidos
AIMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/Feijão Ovo frito Berinjela empanada assada Salada de tomates com orégano Jantar: Sopa de ervilha	Arroz/Feijão Nuggets caseiro Batata cozida Salada de repolho, tomate e pepino Jantar: Escondidinho de frango Salada de tomate e pepino	Arroz/Feijão Peixe assado Brócolis e couve flor refogados Salada de couve manteiga, alface e tomate Jantar: Torta de atum Salada de alface, tomate e pepino	Arroz/Feijão Coxinha de frango Polenta mole Salada de repolho, tomate e pepino Arroz /Feijão Sobremesa: mousse de limão (com leite de coco) Jantar: Canja de galinha	Arroz/Feijão Nhoque de batata doce ao molho bolonhesa Salada colorida Jantar: Panqueca de carne Salada de alface, tomate e pepino
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Melancia Pipoca	Fruta: Mamão Bauru no pão de forma	Fruta: Pêra Biscoito de maisena	Fruta: Maçã Pão francês com manteiga Chá natural	Fruta: Manga torrada com guacamole

Obs: Lanches: Para os alérgicos a ovo, leite e trigo. Quando no lanche houver um desses itens no cardápio, será ofertado em substituição: biscoito de polvilho, pão, bolacha maria ou bolacha cream cracker, respeitando as alergias de cada criança.

Segunda feira: Para alérgicos a ovo, Ofertar arroz, feijão e a berinjela a milanesa

Sexta feira: Para alérgicos a glúten, ofertar arroz, feijão e o molho a bolonhesa

Cardápio de Refeições Trimestral

5ª SEMANA

Refeições	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Laranja Pão na chapa	Fruta: Banana Biscoito de polvilho azedo Chá natural	Fruta: Maçã Bolo de maçã com farinha de arroz Chá natural	Fruta: Manga Tapioca com manteiga ou geleia Chá natural	Fruta: Banana Pastelzinho assado de queijo e tomate Chá natural
AIMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/ Feijão Omelete de forno Bolinho de arroz com cenoura Salada de folhas Jantar: Sopa de feijão com macarrão salada de tomate	Arroz/Feijão Hambúrguer de carne e legumes Brócolis ao alho e óleo Salada de beterraba cozida e tomate Jantar: Risotinho de brócolis e carne Salada de rúcula com pepino	Feijoadinha do Kinder Arroz/Feijão preto Carne de panela Farofinha caseira nutritiva (milho ou aveia) Couve na manteiga Sobremesa: doce de banana Jantar: Arroz /Feijão preto Lingüiça de frango assada Farofa de couve	Arroz/Feijão Fricassê de frango Quiabo assado Salada colorida Jantar: Escondidinho de frango Salada colorida	Arroz/Feijão Spaguetti ao alho e óleo Carne moída Salada alface, rúcula e tomate Jantar: Carne moída polenta
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Maçã Crepioca com requeijão	Fruta: Melancia Mini pão de cenoura com manteiga	Fruta: Laranja Pão de milho com requeijão ou geleia	Fruta: banana Pão na chapa	Fruta: mexirica Biscoito de polvilho azedo

Obs: Lanches: Para os alérgicos a ovo, leite e trigo. Quando no lanche houver um desses itens no cardápio, será ofertado em substituição: biscoito de polvilho, pão, bolacha maria ou bolacha cream cracker, respeitando as alergias de cada criança.

Segunda feira: Para alérgicos a ovo, Ofertar arroz, feijão e a bolinho de arroz. Para alérgico a glutén, ofertar arroz, feijão e omelete de forno.

Sexta feira: Para alérgicos a glutén, ofertar arroz, feijão e carne moída.

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 da 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