

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: melancia Pão de cenoura com manteiga ou azeite	Fruta: maçã Biscoito de polvilho	Fruta: Mexerica Ovo mexido	Fruta: melão Brownie de abobrinha com cacau	Fruta: Banana Mini pão de beterraba com geleia de fruta
ALMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz / Feijão Preto Batata assada recheada de queijo e tomate Beterraba e cenoura cozida Salada de tomate e alface Jantar: Macarrão gravatinha (Molho sugo com legumes e queijo parmesão ralado)	Arroz / Feijão Isca de peixe empanada ao forno Purê de cenoura Salada: Rúcula e alface com tomates Jantar: Creme de mandioquinha com cenoura	Feijoadinha do Kinder Arroz/Feijão preto Carne de panela Farofinha caseira nutritiva (milho ou aveia) Couve na manteiga Jantar: Arroz/Feijão preto Carne de panela Farofa nutritiva com couve	Arroz/ Feijão Strogonoff de frango Batata assada Salada de alface, tomate e pepino sobremesa: mousse de limão Jantar: Escondidinho de frango salada	Arroz/Feijão Preto Lasanha a Bolonhesa Abobrinha refogada Salada de alface tomate e cenoura ralada Jantar: Sopa de legumes
LANCHE DA TARDE (para menores de 2 anos não acrescentar açúcar ao preparo) Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Manga Pipoca	Fruta: Pêra Mini pizza de mussarela	Fruta: Banana Cookies de cacau	Fruta: Maçã Pão de queijo	Fruta: Laranja Tapioca com requeijão

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.

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 Mini pão francês com requeijão ou geleia	Fruta: Banana Beirute bauru com tomate	Fruta: Laranja Pão de queijo	Banana Ovo mexido	Fruta: melancia Bolo de maçã
AIMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/feijão Preto quibe de abóbora com requeijão Abobrinha assada Salada colorida <u>Jantar:</u> Macarrão alho óleo Salada de alface com tomates picadinhos	Arroz/Feijão Coxinha da asa creme de milho Salada de acelga shoyo, limão e alho 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 refofado com cenoura Mix de repolho (roxo e verde) <u>Jantar:</u> Arroz/feijão Carne louca Salada	Arroz /Feijão Parmeggiana de frango Chips de mandioquinha Salada colorida <u>Jantar:</u> Escondidinho de penil	Arroz /Feijão Preto Macarrão molho branco com frango e brócolis Cenoura e beterraba refogados 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 laranja	Fruta: Pêra Mini pão francês com patê de frango	Fruta: Maçã Milho cozido	Fruta: Mexerica Mini esfiha de carne	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 com brócolis.

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: Manga Misto quente
ALMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/Feijão Preto Lasanha de queijo Mandioquinha, chuchu e cenoura Salada colorida Jantar: Arroz/Feijão Torta de legumes e queijo Salada de alface com tomates	Arroz/feijão Lombo suíno grelhado 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 maracujá Jantar: Arroz /Feijão preto Lingüiça de frango assada Farofa de couve	Arroz/feijão Frango à milanesa Purê de abóbora Mix de folhas verdes e pepino Jantar: Sopa de feijão com macarrão	Arroz/Feijão Preto Macarrão à bolonhesa Escarola refogada Salada de tomate e alface Jantar: Risotinho de carne com legumes Salada alface, tomate
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Melancia Bolo de banana	Fruta: Manga Pastelzinho assado de atum	Fruta: Mexerica Cookies de aveia com cacau	smothie de manga e banana Torta caseira de arroz com queijo branco e tomate	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 glutén, Ofertar arroz, feijão e os legumes.

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

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: Mexerica Biscoito de polvilho doce	Fruta: Maçã Pão francês na chapa	Fruta: Banana Mini pão de batata com requeijão	Fruta: Maçã Crepioca de queijo	Fruta: Banana Ovos cozidos
ALMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/Feijão Preto Ovo frito Berinjela empanada assada Salada de tomates com orégano <u>Jantar:</u> Sopa de ervilha	Arroz/Feijão Nuggets caseiro Purê de batata e mandioquinha Salada de repolho, tomate e pepino <u>Jantar:</u> Escondidinho de frango Salada de tomate e pepino	Arroz/Feijão Preto Coxinha de frango Creme de espinafre Salada de couve manteiga, alface e tomate <u>Jantar:</u> Torta de atum Salada de alface, tomate e pepino	Arroz/Feijão Cubos de pemil ao molho Polenta mole Salada de chuchu e ovos Sobremesa: iogurte com manga <u>Jantar:</u> Canja de galinha	Arroz/Feijão Preto Macarrão à bolonhesa Salada colorida <u>Jantar:</u> Arroz/Feijão preto Carne moída Salada de alface, tomate e pepino
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Melancia Pastelzinho assado de frango com requeijão	Fruta: Mamão Torta de queijo e tomate	Fruta: Pêra Biscoito de maisena com geleia ou requeijão	Fruta: Maçã Pão francês com manteiga Chá natural	Fruta: Laranja torrada com quacamole

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 à milanesa

Sexta feira: Para alérgicos a glúten, ofertar arroz, feijão e o molho à 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 Pão de milho com requeijão ou geleia	Fruta: Maçã Bolo de maçã com farinha de arroz	Fruta: Maçã Tapioca com manteiga ou geleia	Fruta: Banana Bolo de laranja
AIMOÇO E JANTAR Berçário II Maternal, Infantil e Fundamental	Arroz/ Feijão Preto Omelete 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 e couve flor 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 Bife em tiras Quiabo assado Salada colorida Jantar: Arroz/feijão Carne com batata Salada colorida	Arroz/Feijão Preto Spaguetti ao alho e óleo Nuggets caseiro Salada alface, rúcula e tomate Jantar: Arroz/feijão Carne moída polenta
LANCHE DA TARDE Maternal, Infantil e Fundamental	Fruta: Maçã Bolo de fubá	Fruta: Melancia Mini pão de cenoura com manteiga	Fruta: Laranja Lanche natural de frango	Fruta: banana Muffin de queijo	Fruta: mexerica Pipoca

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 o 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

Substituições

FRUTAS – Pode ser substituída por fruta da estação, fruta que esteja muito madura ou fruta com melhor cotação

LEGUMES – Quando for legumes cozidos pode substituir por outros do mesmo grupo, por ex: abobrinha, berinjela, chuchu, brócolis, couve flor, cenoura, quiabo.

VERDURAS - Quando for verduras cozidas pode substituir por outros do mesmo grupo, por ex: espinafre, repolho, almeirão, chicória, escarola, couve manteiga.

TUBÉRCULOS - Quando for tubérculos cozidos pode substituir por outros do mesmo grupo, por ex: batata. Batata doce, batata roxa doce, mandioquinha, mandioca, batata asterix, beterraba, inhame.