Creche Joãozinho e Maria

"Educação começa no berço e, é pra vida toda"

BERÇÁRIO (04 - 07 MESES)					
*******	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO 08:15H	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada
LANCHE 09:30H	5 Melão	5 Pêra	5 Melancia	5 Maçã	5 Banana
ALMOÇO 11:30H	1 Arroz 2 Feijão carioca 3 Músculo desfiado 4 Abóbora e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão preto 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	1 Arroz 2 Ervilha 3 Fígado 4 Vagem e cenoura	1 Arroz 4 Purê de abóbora 2 Grão de bico 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão carioca 3 Carne moída 4 Chuchu e cenoura
LANCHE 14:30H	5 Melancia	5 Laranja	5 Melão	5 Tangerina	5 Mamão
JANTAR 16:30H	6 Sopa de feijão com legumes (inhame, cenoura e beterraba) + músculo	6 Mamada	6 Canja de galinha	6 Mamada	6 Creme de inhame com carne moída
CEIA 18:00H	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada

LEGENDA DOS GRUPOS ALIMENTARES OFERTADOS:

1 – CARBOIDRATOS
2 – LEGUMINOSAS
3 – PROTEÍNA
4 – LEGUMES E VERDURAS
5 – FRUTAS E/OU SUCOS
6 – MAMADAS E/OU SOPAS

→→→→**SUJEITO A ALTERAÇÕES**

CARDÁPIO 02-2019

Creche Joãozinho e Maria

"Educação começa no berço e, é pra vida toda"

BERÇÁRIO (08 - 11 MESES)					
*******	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO 08:15 h	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada
LANCHE 09:30 h	5 Melão	5 Pêra	5 Melancia	6 Maçã	6 Banana
ALMOÇO 11:30 h	1 Arroz 2 Feijão carioca 3 Músculo desfiado 4 Abóbora e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão preto 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	1 Arroz 2 Ervilha 3 Fígado 4 Vagem e cenoura	1 Arroz 4 Purê de abóbora 2 Grão de bico 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão carioca 3 Carne moída 4 Chuchu e cenoura
LANCHE 14:30 h	5 Melancia	5 Laranja	5 Melão	5 Tangerina	5 Mamão
JANTAR 16:30h	6 Sopa de feijão com legumes (inhame, cenoura e beterraba) + músculo	1 Macarrão 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	6 Canja de galinha	1 Purê de batata 1 Arroz com cenoura 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	6 Creme de inhame com carne moída
CEIA 18:00 h	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada

LEGENDA DOS GRUPOS ALIMENTARES OFERTADOS:

1 – CARBOIDRATOS
2 – LEGUMINOSAS
3 – PROTEÍNA
4 – LEGUMES E VERDURAS
5 – FRUTAS E/OU SUCOS
6 – MAMADAS E/OU SOPAS

→→→→**SUJEITO A ALTERAÇÕES**

CARDÁPIO 02-2019

Creche Joãozinho e Maria

"Educação começa no berço e, é pra vida toda"

GRUPOS 1 e 2					
*******	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO 08:15H	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada
LANCHE 09:30H	5 Melão	5 Pêra	5 Melancia	6 Maçã	6 Banana
ALMOÇO 11:30H	1 Arroz 2 Feijão carioca 3 Panqueca de espinafre com atum 4 Beterraba e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão preto 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	1 Arroz 2 Ervilha 3 Fígado 4 Vagem e cenoura	1 Arroz 4 Purê de abóbora 2 Grão de bico 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão carioca 3 Carne moída 4 Chuchu e cenoura
SOBREMESA	5 Maçã	5 Melão	5 Tangerina	5 Laranja	5 Melancia
LANCHE 14:30H	5 Melancia	5 Laranja	5 Banana com aveia	5 Mamão	5 Tangerina
JANTAR 16:30H	6 Sopa de feijão com legumes (inhame, chuchu e cenoura), músculo + torrada	1 Macarrão 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	6 Canja de galinha + torrada	1 Purê de batata 1 Arroz com cenoura 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	6 Creme de inhame com carne moída + torrada
CEIA 18:00H	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada	6 Mamada

LEGENDA DOS GRUPOS ALIMENTARES OFERTADOS:

1 – CARBOIDRATOS
2 – LEGUMINOSAS
3 – PROTEÍNA
4 – LEGUMES E VERDURAS
5 – FRUTAS E/OU SUCOS
6 –MAMADAS E/OU SOPAS

→→→→**SUJEITO A ALTERAÇÕES**

CARDÁPIO 02-2019

Creche Joãozinho e Maria

"Educação começa no berço e, é pra vida toda"

GRUPOS 3 A 6					
*******	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 09:30H	5 Melão	5 Pêra	5 Melancia	5 Maçã	5 Banana
ALMOÇO 12:00H	1 Arroz 2 Feijão carioca 3 Panqueca de espinafre com atum 4 Abóbora e chuchu 4 Salada crua: acelga e tomate	1 Macarrão 2 Feijão preto 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	1 Arroz 2 Ervilha 3 Fígado 4 Vagem e cenoura 4 Salada crua: espinafre e tomate	1 Arroz 4 Purê de abóbora 2 Grão de bico 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	1 Macarrão 2 Feijão carioca 3 Carne moída 4 Chuchu e cenoura 4 Salada crua: agrião e beterraba
SOBREMESA	5 Maçã	5 Melão	5 Tangerina	5 Laranja	5 Melancia
LANCHE 15:00H	1 Pipoca 5 Suco de goiaba 5 Banana com aveia	5 Laranja	1 Bolo integral de maçã 5 Suco de acerola	5 Mamão	5 Suco de manga 3 Quibe de forno
JANTAR 17:00H	6 Sopa de feijão com legumes (inhame, cenoura e beterraba), músculo + torrada	1 Macarrão 3 Frango desfiado 4 Brócolis e beterraba	6 Canja de galinha + torrada	1 Purê de batata 1 Arroz com cenoura 3 Frango desfiado 4 Couve-flor e chuchu	6 Creme de inhame com carne moída + torrada

LEGENDA DOS GRUPOS ALIMENTARES OFERTADOS:

1 – CARBOIDRATOS
2 – LEGUMINOSAS
3 – PROTEÍNA
4 – LEGUMES E VERDURAS
5 – FRUTAS E/OU SUCOS
6 – MAMADAS E/OU SOPAS

→→→→**SUJEITO A ALTERAÇÕES**

CARDÁPIO 02-2019

OBSERVAÇÕES

- As crianças que consumirem as farinhas engrossantes (Mucilon, Neston e etc.) devem recebê-las na mamada.
- As crianças que estiverem na instituição às 18:00h deverão receber uma mamada nesse horário **desde que avisada em diário a permanência da criança na Joãozinho e Maria.**
- Opções de folhas verdes: couve-manteiga, espinafre, agrião, alface e acelga.
- Crianças com Intolerância a **Lactose** ou **Alergia a Proteína do Leite de Vaca** (APLV), receberão mamada com seu leite específico, que deverá ser trazido de casa. Não serão oferecidos biscoitos e outros produtos industrializados, sendo substituídos por frutas ou outros alimentos que não apresentam leite de vaca.
- Crianças alérgicas a ovo consumirão arroz nos dias em que houver macarrão no cardápio.
- No caso de crianças com intolerância ao glúten, não serão oferecidos alimentos contenham trigo, aveia, cevada e centeio, sendo substituídos por frutas ou alimentos isento desses cereais.
- Para as crianças do Berçário (4 a 11 meses) as frutas serão oferecidas amassadas ou pedaços pequenos.
- Para as crianças de 1 a 3 anos as frutas serão oferecidas em fatias ou pedaços.
- Para as crianças de 4 a 6 anos as frutas serão oferecidas em pedaços ou inteiras.