

Cardápio Fevereiro - PIRLIMPIMPIM

As frutas que serão oferecidas estão descritas em uma lista no final da postagem!

Os dias grifados possuem adaptação no cardápio para crianças com alergia alimentar.

O suco da hora do lanche foi substituído por porção de frutas em natura e além da água as crianças tem opção ou de chá (preparado com ervas da nossa horta ou frutas) ou de água aromatizada.

REFEIÇÃO	06/02/17	07/02/17	08/02/17	09/02/17	10/02/17	13/02/17	14/02/17	15/02/17	16/02/17	17/02/17	
LANCHE	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	
ALMOÇO	Arroz e lentilha Isclas de fígado refogado Farofa com ovo e couve Salada de cenoura e tomate	Arroz e feijão vermelho Bolinho de carne assado Tortilha de espinafre Salada de tomate e cenoura	Arroz integral e feijão Frango com molho Aipim cozido Salada de brócolis e tomate	Arroz e feijão Guisadinho com moranga Salada de brócolis e abobrinha	Massa e feijão Carne de panela Berinjela refogada Salada mista	Arroz integral e feijão vermelho Cubos de frango Milho cozido na espiga Salada de tomate e alface	Arroz e lentilha Rocamble Batata assada Salada de mix verde	Arroz e feijão Lingua ensopada com cenoura e vagem Salada de tomate e repolho	Arroz feijão Escondidinho de aipim com carne Salada mista	Massa e feijão Isclas de frango Salada de brócolis e alface	
LANCHE	Fruta Biscoito caseiro de gengibre	Fruta Empadinha integral com carne de panela	Fruta Bolo de laranja com casca	Fruta Pão de beterraba com gergelim preto com pasta de amendoim	Fruta Granola com iogurte	Fruta Chips de abobrinha e cenoura	Fruta Crepioça de flores à caprese (tomate, queijo e manjerição)	Fruta Bolo de fubá	Fruta Pão de espinafre com pastinha de atum	Fruta Pão de queijo	
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	
REFEIÇÃO	20/02/17	21/02/17	22/02/17	23/02/17	24/02/17	27/02/17	28/02/17	01/03/17	02/03/17	03/03/17	
LANCHE	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época	Recesso Carnaval			Frutas da Época	Frutas da Época	Frutas da Época
ALMOÇO	Massa e feijão Polenta com frango Salada de brócolis e tomate	Arroz integral, feijão de cor Guisadinho Purê de moranga Salada de tomate, cenoura e chuchu	Arroz e lentilha Fricassê de frango Batata corada Salada de beterraba e pepino	Arroz e feijão Panqueca verde com carne moída Salada de tomate e alface	Arroz e feijão enriquecido com linhaça Carne picada com molho Salada mista				Massa e feijão Picadinho de carne com abobrinha Salada de tomate	Arroz e lentilha Frango com molho Batata assada Salada mista	Risoto de frango integral, feijão Salada de chuchu e repolho roxo
LANCHE	Fruta Biscoito caseiro de banana com granola	Fruta iogurte Granola	Fruta Bolo de cenoura	Fruta Pão 7 grãos com pastinha de frango	Fruta Torta de legumes				Fruta Cuca de maçã com canela	Fruta Pão de moranga e geléia de frutas	Fruta Hamburguer caseiro
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço				Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço



Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN2 nº 6555



Cardápio Fevereiro - PIRLIMPIMPIM BABY

8 a 12 meses

As frutas que serão oferecidas estão descritas em uma lista no final da postagem!

O lanche dos bebês até 1 ano de idade são compostos sempre por frutas;

Não são oferecidas bebidas a base de leite no Berçário.

REFEIÇÃO	06/02/17	07/02/17	08/02/17	09/02/17	10/02/17	13/02/17	14/02/17	15/02/17	16/02/17	17/02/17
LANCHE	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
ALMOÇO	Arroz e lentilha Iscas de fígado refogado couve Salada de cenoura	Arroz e feijão vermelho Bolinho de carne assado Salada de cenoura	Arroz integral e feijão Frango com molho Aipim cozido Salada de brócolis	Arroz e feijão Guisadinho com moranga Salada de brócolis e abobrinha	Massa e feijão Carne de panela Berinjela refogada	Arroz integral e feijão vermelho Cubos de frango Salada de cenoura e chuchu	Arroz e lentilha Rocambole Batata assada Salada de abobrinha e beterraba	Arroz e feijão Lingua ensopada com cenoura e vagem Salada de brócolis	Arroz feijão Escondidinho de aipim com carne Salada mista cozida	Massa e feijão Iscas de frango Salada de brócolis
LANCHE	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço
REFEIÇÃO	20/02/17	21/02/17	22/02/17	23/02/17	24/02/17	27/02/17	28/02/17	01/03/17	02/03/17	03/03/17
LANCHE	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Recesso Carnaval		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
ALMOÇO	Massa e feijão Polenta com frango Salada de brócolis	Arroz integral, feijão de cor Guizadinho Purê de moranga Salada de cenoura e chuchu	Arroz e lentilha frango Batata corada Salada de beterraba	Arroz e feijão carne moída Salada de abobrinha e cenoura	Arroz e feijão enriquecido com linhaça Carne picada com molho Salada mista cozida			Massa e feijão Picadinho de carne com abobrinha Salada de cenoura	Arroz e lentilha Frango com molho Batata assada Salada mista cozida	Risoto de frango integral, feijão Salada de chuchu
LANCHE	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço			Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN₂ nº 6555



Cardápio Fevereiro - PIRLIMPIMPIM APLV e Banana

Apenas as refeições onde há diferença em relação ao cardápio regular da escola estarão relacionadas.
 Nas demais refeições as receitas foram adaptadas e não recebem leite! Desta forma as crianças com APLV não se sentem diferentes!

REFEIÇÃO	06/02/17	07/02/17	08/02/17	09/02/17	10/02/17	13/02/17	14/02/17	15/02/17	16/02/17	17/02/17
LANCHE										
ALMOÇO										
LANCHE					Fruta Granola com iogurte de soja		Fruta Crepioça de flores à caprese (tomate e manjeriçao)			
JANTA										
REFEIÇÃO	20/02/17	21/02/17	22/02/17	23/02/17	24/02/17	27/02/17	28/02/17	01/03/17	02/03/17	03/03/17
LANCHE						Recesso Carnaval				
ALMOÇO			Arroz e lentilha Frango com molho Batata corada Salada de beterraba e pepino							
LANCHE		Fruta iogurte de soja Granola								
JANTA										

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
 Nutricionista CRN₂ nº 6555



Cardápio Fevereiro - PIRLIMPIMPIM

Relação das Frutas

As frutas que serão oferecidas ao longo do mês estão listadas na tabela abaixo e a cada semana teremos um mix de no mínimo 10 frutas diferentes. A cada mês teremos algumas frutas que não fazem parte do dia a dia da maior parte das crianças, com o objetivo de ampliar a variedade de sabores, pois os primeiros anos são muito importantes na construção de um paladar mais variado.

Maçã	Melão
Pêssego	Banana
Melancia	Abacaxi
Uva	Manga
Mamão	Pera
Ameixa	Kiwi



Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN2 nº 6555

