

Cardápio Maio - 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	01/05/17	02/05/17	03/05/17	04/05/17	05/05/17	08/05/17	09/05/17	10/05/17	11/05/17	12/05/17
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
ALMOÇO		Arroz integral, lentilha Jardineira de legumes à bolonhesa Salada de grão de bico, repolho e beterraba	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Língua ensopada Batata sautê Salada de cenoura, brócolis e berinjela	Arroz integral, feijão de cor Isclas de carne grelhado Polenta cremosa Salada de rúcula, beterraba e chuchu	Macarrão, feijão Frango assado Vagem refogada com milho Salada de couve-flor, cenoura e alface	Arroz integral, feijão de cor Carne de panela Farofa nutritiva Salada de alface, brócolis e tomate	Arroz, feijão Panqueca colorida de frango <u>OFICINA DE CULINÁRIA DA SALADA</u>	Arroz, feijão Almôndegas de carne com grão de bico Purê de batatas Salada de agrião, beterraba e abobrinha	Arroz, feijão Sufilê de frango Salada de repolho, rúcula e cenoura	Arroz integral, feijão de cor Isclas de fígado empanadas ao forno Espinafre com ovos Salada de tomate, tabule e cenoura
LANCHE		Fruta Biscoito caseiro integral com pastinha de fígado	Fruta Pizza integral de frango	Fruta Bolo nutritivo (cenoura, beterraba e abobrinha)	Fruta Sonho assado de creme de abóbora com coco	Fruta Biscoito caseiro de canela	Fruta Cuca de maçã integral	Fruta Pão de queijo	Fruta Pão caseiro de beterraba com gergelim preto com geléia	Fruta Sanduíche colorido
JANTA		Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço
REFEIÇÃO	15/05/17	16/05/17	17/05/17	18/05/17	19/05/17	22/05/17	23/05/17	24/05/17	25/05/17	26/05/17
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 integral, feijão Picadinho de carne Polenta mole Salada de cenoura, tomate e chuchu	Arroz, feijão de cor Filé de peixe ensopado com batata Salada de mix de folhas, abobrinha e beterraba	Yaksoba (massinha integral com frango e legumes), feijão Salada de repolho, vagem e cenoura	Arroz de forno de moela com legumes, lentilha Couve refogada com farofa Salada de tomate, cenoura e berinjela à vinagrete	Arroz integral, feijão enriquecido com linhaça Panqueca colorida de carne Salada de beterraba cozida, cenoura e alface	Arroz, feijão carioca Carne moída com moranga Salada de repolho roxo, vagem e tomate	Arroz integral, feijão enriquecido com quinoa Polenta Frango assado <u>OFICINA DE CULINÁRIA DA SALADA</u>	Carreteiro de carne com espinafre, feijão Seleta de legumes Salada de repolho, brócolis e abobrinha	Arroz, feijão Língua ensopada Couve-flor refogada Salada de tomate, cenoura e agrião	Macarrão com frango e legumes, feijão de cor Salada de alface, beterraba e abobrinha
LANCHE	Fruta Pão caseiro de linhaça com requeijão	Fruta Pastel integral de carne	Fruta Torradinhas com pastinha de atum	Fruta Biscoito caseiro de aveia	Fruta Bolo de cacau	Fruta Biscoito caseiro de gergelim	Fruta Pão integral com pastinha de manjerição	Fruta Cuca de banana integral	Fruta Pão caseiro de centeio com geléia	Fruta Rosquinha de polvilho
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço
REFEIÇÃO	29/05/17	30/05/17	31/05/17	01/06/17	02/06/17					
LANCHE	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época					
ALMOÇO	Arroz integral, feijão Picadinho de carne Polenta mole Salada de cenoura, tomate e chuchu	Arroz, feijão de cor Filé de peixe ensopado com batata Salada de mix de folhas, abobrinha e beterraba	Yaksoba (massinha integral com frango e legumes), feijão Salada de repolho, vagem e cenoura	Arroz de forno de moela com legumes, lentilha Couve refogada com farofa Salada de tomate, cenoura e berinjela à vinagrete	Arroz integral, feijão enriquecido com linhaça Panqueca colorida de carne Salada de beterraba cozida, cenoura e alface					
LANCHE	Fruta Pão caseiro de linhaça com requeijão	Fruta Pastel integral de carne	Fruta Torradinhas com pastinha de atum	Fruta Biscoito caseiro de aveia	Fruta Bolo de cacau					
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço					

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN₂ n° 6555



Cardápio Maio – Pirlimpimpim

8 – 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	01/05/17	02/05/17	03/05/17	04/05/17	05/05/17	08/05/17	09/05/17	10/05/17	11/05/17	12/05/17
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
ALMOÇO		Arroz integral, lentilha Jardineira de legumes à bolonhesa Salada de grão de bico e beterraba	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Lingua ensopada Batata sautê Salada de cenoura, brócolis e berinjela	Arroz integral, feijão de cor Isclas de carne grelhado Polenta cremosa Salada de beterraba e chuchu	Macarrão, feijão Frango assado Vagem refogada Salada de couve-flor, cenoura	Arroz integral, feijão de cor Carne de panela Salada de brócolis	Arroz, feijão frango <u>OFICINA DE CULINÁRIA DA SALADA</u>	Arroz, feijão Almôndegas de carne com grão de bico Purê de batatas Salada de beterraba e abobrinha	Arroz, feijão Suflê de frango Salada de cenoura	Arroz integral, feijão de cor Isclas de fígado Espinafre com ovos Salada de cenoura
13h		Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite
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
JANTA		Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço
REFEIÇÃO	15/05/17	16/05/17	17/05/17	18/05/17	19/05/17	22/05/17	23/05/17	24/05/17	25/05/17	26/05/17
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 integral, feijão Picadinho de carne Polenta mole Salada de cenoura, chuchu	Arroz, feijão de cor Filé de peixe ensopado com batata Salada de abobrinha e beterraba	Yaksova (massinha integral com frango e legumes), feijão Salada de vagem e cenoura	Arroz de forno de moela com legumes, lentilha Couve refogada Salada de cenoura e berinjela	Arroz integral, feijão enriquecido com linhaça carne Salada de beterraba cozida, cenoura	Arroz, feijão carioca Carne moída com moranga Salada vagem	Arroz integral, feijão enriquecido com quinoa Polenta frango assado <u>OFICINA DE CULINÁRIA DA SALADA</u>	Carreteiro de carne com espinafre, feijão Seleta de legumes Salada de brócolis e abobrinha	Arroz, feijão Lingua ensopada Couve-flor refogada Salada de cenoura	Macarrão com frango e legumes, feijão de cor Salada de beterraba e abobrinha
13h	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite
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
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN₂ n° 6555



02/06/17	Frutas da época
	Arroz integral, feijão enriquecido com linhaça carne Salada de beterraba, couve-flor
	Mama/Leite
	Frutas da época
	Idem almoço



Cardápio Maio – Pirlimpimpim APLV

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	01/05/17	02/05/17	03/05/17	04/05/17	05/05/17	08/05/17	09/05/17	10/05/17	11/05/17	12/05/17
LANCHE										
ALMOÇO										
LANCHE								Fruta Biscoito caseiro		
JANTA										
REFEIÇÃO	15/05/17	16/05/17	17/05/17	18/05/17	19/05/17	22/05/17	23/05/17	24/05/17	25/05/17	26/05/17
LANCHE										
ALMOÇO										
LANCHE	Fruta Pão caseiro de linhaça com geléia									
JANTA										



Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN₂ n° 6555



Cardápio Maio – Pirlimpimpim

Relação de 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	Bergamota
Pitaia	Banana
Caqui	Abacaxi
Laranja	Manga
Mamão	Pera
Abacate	Goiaba

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi
Nutricionista CRN₂ n° 6555

