

# Cardápio Março - 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	06/03/17	07/03/17	08/03/17	09/03/17	10/03/17	13/03/17	14/03/17	15/03/17	16/03/17	17/03/17
<b>LANCHE</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão integral à bolonhesa, feijão Salada de couve-flor, vagem e tomate	Arroz, feijão de cor Isclas de fígado refogada Purê de batata Salada de tomate, abobrinha e alface	Arroz integral, feijão Isclas de frango grelhado Moranga refogada Salada de beterraba, vagem e tomate	Arroz, lentilha Filé de peixe ensopado com legumes Salada de brócolis, beterraba e cenoura	Arroz integral, feijão enriquecido com linhaça Panqueca colorida de carne Salada de beterraba, couve-flor e rúcula	Carreiro de coração integral, lentilha Espinafre com ovos Salada de tomate e cenoura	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Frango ensopado Batata sauté Salada de beterraba, chuchu e vagem	Frutas da época Arroz integral, feijão de cor <b>Polenta à pizzaiolo (com molho de tomate e queijo)</b> Bolinho de carne com grão de bico assado Salada de brócolis e beterraba	Macarrão integral ao sugo, feijão Frango assado Aipim cozido Salada de beterraba, tomate e vagem	Arroz integral, feijão Isclas de carne Polenta ao sugo Salada de tomate, brócolis e beterraba
<b>LANCHE</b>	Fruta Biscoito caseiro de granola com maçã	Fruta Empadinha integral de frango	Fruta Bolo de cacau	Fruta Pão de espinafre com <b>manteiga</b>	Fruta <b>Pão de queijo</b>	Fruta Biscoito caseiro decanela	Fruta Pizza caseira de sardinha	Fruta <b>Cuca de banana integral</b>	Fruta Pão de centeio com geléia de frutas	Fruta Granola com <b>iogurte</b>
<b>JANTA</b>	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço
REFEIÇÃO	20/03/17	21/03/17	22/03/17	23/03/17	24/03/17	27/03/17	28/03/17	29/03/17	30/03/17	31/03/17
<b>LANCHE</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão integral à primavera (legumes e frango), feijão Salada de couve-flor, beterraba e rúcula	Arroz, feijão de cor Moela com batata Berinjela empanada ao forno Salada de tomate e alface	Arroz, feijão de cor Almôndega de carne com grão de bico Chuchu e cenoura refogada com milho e ervilha Salada de beterraba	Arroz integral, lentilha Peixe ensopado com batata Salada de brócolis, tomate e chuchu	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Panqueca colorida de frango Salada de beterraba, vagem e repolho	Arroz, lentilha Suflê de frango com brócolis Salada de cenoura e tomate	Arroz integral, feijão enriquecido com aveia Isclas de fígado refogada Purê de aipim Salada verde e beterraba	Macarrão integral com frango, feijão de cor Moranga refogada Salada de couve-flor e tomate	Arroz, feijão <b>Stroganoff de carne</b> Espinafre com ovos Salada de tomate e cenoura	Arroz integral, feijão de cor Lingua com ervilhas Purê de batatas Salada de beterraba, brócolis e tomate
<b>LANCHE</b>	Vitamina de mamão e biscoito integral com pastinha caseira de cenoura	Suco de frutas natural e tapioca com creme de amendoim e morangos	Fruta Bolo de laranja	Fruta Pão de 7 grãos e pastinha de fígado	Fruta Hambúrguer caseiro	Fruta Biscoito caseiro de coco	Fruta <b>logurte</b> Cereal em flocos	Fruta Bolo de aveia	Fruta Pão 7 grãos com <b>manteiga</b>	Fruta Torta de legumes
<b>JANTA</b>	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 CRN<sub>2</sub> nº 6555



# Cardápio Março - 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	06/03/17	07/03/17	08/03/17	09/03/17	10/03/17	13/03/17	14/03/17	15/03/17	16/03/17	17/03/17
<b>LANCHE</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão integral à bolonhesa, feijão Salada de couve-flor, vagem	Arroz, feijão de cor Iscas de fígado refogada Purê de batata Salada de abobrinha	Arroz integral, feijão Iscas de frango grelhado Moranga refogada Salada de beterraba, vagem	Arroz, lentilha Filé de peixe ensopado com legumes Salada de brócolis, beterraba e cenoura	Arroz integral, feijão enriquecido com linhaça carne Salada de beterraba, couve-flor	Carreteiro de coração integral, lentilha Espinafre com ovos Salada de cenoura	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Frango ensopado Batata sauté Salada de beterraba, chuchu e vagem	Arroz integral, feijão de cor Polenta Bolinho de carne com grão de bico assado Salada de brócolis e beterraba	Macarrão integral ao sugo, feijão Frango assado Aipim cozido Salada de beterraba e vagem	Arroz integral, feijão Iscas de carne Polenta Salada de brócolis e beterraba
<b>13h</b>	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite
<b>LANCHE</b>	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
<b>JANTA</b>	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço
REFEIÇÃO	20/03/17	21/03/17	22/03/17	23/03/17	24/03/17	27/03/17	28/03/17	29/03/17	30/03/17	31/03/17
<b>LANCHE</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão integral à primavera (legumes e frango), feijão Salada de couve-flor, beterraba	Arroz, feijão de cor Moela com batata Berinjela Salada de cenoura	Arroz, feijão de cor Almôndega de carne com grão de bico Chuchu e cenoura refogada Salada de beterraba	Arroz integral, lentilha Peixe ensopado com batata Salada de brócolis, e chuchu	Arroz, feijão enriquecido com linhaça frango Salada de beterraba, vagem	Arroz, lentilha Suflê de frango com brócolis Salada de cenoura	Arroz integral, feijão enriquecido com aveia Iscas de fígado refogada Purê de aipim Salada de beterraba	Macarrão integral com frango, feijão de cor Moranga refogada Salada de couve-flor	Arroz, feijão Iscas de carne Espinafre com ovos Salada de e cenoura	Arroz integral, feijão de cor Língua com ervilhas Purê de batatas Salada de beterraba, brócolis
<b>13h</b>	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite
<b>LANCHE</b>	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
<b>JANTA</b>	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 CRN<sub>2</sub> n° 6555



# Cardápio Março - PIRLIMPIMPIM Alérgicos 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	06/03/17	07/03/17	08/03/17	09/03/17	10/03/17	13/03/17	14/03/17	15/03/17	16/03/17	17/03/17
LANCHE										
ALMOÇO								Arroz integral, feijão de cor Polenta com molho Bolinho de carne com grão de bico assado Salada de brócolis e beterraba		
LANCHE				Fruta Pão de espinafre com geléia de frutas	Fruta Biscoito integral			Fruta Cuca de maçã		Fruta Granola com leite de soja ou leite especial
JANTA										
REFEIÇÃO	20/03/17	21/03/17	22/03/17	23/03/17	24/03/17	27/03/17	28/03/17	29/03/17	30/03/17	31/03/17
LANCHE										
ALMOÇO									Arroz, feijão Isclas de carne Espinafre com ovos Salada de tomate e cenoura	
LANCHE							Fruta leite de soja ou leite especial Cereal em flocos		Fruta Pão 7 grãos com geléia de frutas	
JANTA										



Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi  
Nutricionista CRN<sub>2</sub> n° 6555



# Cardápio Março - 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	Figo
Ameixa	Banana
Cereja	Abacaxi
Uva	Manga
Mamão	Pera
Abacate	Goiaba



Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Goñi  
Nutricionista CRN<sub>2</sub> nº 6555

