**Cardápio - Berçário I- De 12 a 18 meses – 1º SEMESTRE 2021**

**PRIMEIRA SEMANA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Colação** | Mamão / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite | Manga / melão  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de banana s/ leite s/ açúcar | Melão / goiaba  Suco de fruta s/ açúcar  Biscoito de batata doce e chia | Banana / abacate  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame c/ manga | Uva sem semente / manga  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de milho s/ leite s/ açúcar |
| **Almoço** | Arroz  Feijão  Batata, beterraba  Carne moída | Risotinho **(**Arroz, cenoura, mandioca, espinafre e frango)  Feijão | Arroz  Feijão  Abóbora, cará, agrião  Carne | Arroz  Feijão  Beterraba, mandioca, couve,  Frango | Lentilha  Abobrinha, inhame, brócolis  Carne moída |
| **Lanche** | Banana / Uva sem semente  Suco de fruta s/ açúcar  Tapioca c/ azeite | Goiaba / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame com mamão | Pera / banana  Suco de fruta s/ açúcar  Cuscuz | Manga / Laranja  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite | Maçã/ mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Tapioca c/ azeite |
| **Jantar** | **Sopa:**  Arroz  Batata, abobrinha, couve  Frango | **Sopa:**  Macarrão  Cenoura, batata, brócolis  Carne | **Canja:**  Arroz,  Vagem, beterraba, inhame  Frango | **Sopa:**  Macarrão,  Cenoura, batata, agrião  Carne moída | **Canja:**  Arroz,  Abóbora, mandioca, chuchu  Frango |
| **Adicionais** | **Farinha de linhaça e azeite de oliva** | | | | |

**Cardápio - Berçário I- De 12 a 18 meses - 1º SEMESTRE 2021**

**SEGUNDA SEMANA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Colação** | Banana / melão  Suco de fruta s/ açúcar  Cuscuz | Melão / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de laranja s/ leite s/ açúcar | Manga / goiaba  Suco de fruta s/ açúcar  Panquequinha nutritiva de banana | Mamão / melão  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame c/ manga | Manga / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de banana s/ leite s/ açúcar |
| **Almoço** | Arroz  Feijão  Chuchu, batata doce,  Frango | Arroz  Lentilha  Mandioca, cenoura, brócolis  Carne | Arroz  Feijão  Abobrinha, inhame, agrião,  Frango | Arroz  Feijão  Abóbora, beterraba  Carne moída | Arroz  Feijão  Cará, batata doce  Frango |
| **Lanche** | Mamão / manga  Suco de fruta s/ açúcar  Tapioca c/ azeite | Goiaba / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame com mamão | Banana / abacate  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite | Uva sem semente / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Cuscuz | Pera / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite |
| **Jantar** | **Sopa:**  Macarrão  Beterraba, inhame  Carne moída | **Canja:**  Arroz  Abóbora, chuchu, couve  Frango | **Sopa:**  Macarrão  Beterraba, cenoura, espinafre  Carne moída | **Sopa:**  Arroz,  Batata, vagem, abobrinha  Filé de peixe | **Sopa:**  Macarrão,  Inhame, chuchu, cenoura  Carne moída |
| **Adicionais** | **Farinha de linhaça e azeite de oliva** | | | | |

**Cardápio - Berçário I- De 12 a 18 meses - 1º SEMESTRE 2021**

**TERCEIRA SEMANA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Colação** | Melão / banana  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite | Manga / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de milho s/ leite s/ açúcar | Melão / banana  Suco de fruta s/ açúcar  Biscoito de batata doce e chia | Pera / goiaba  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame c/ manga | Banana / abacate  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de maçã s/ leite s/ açúcar |
| **Almoço** | Risotinho (Arroz  Abóbora, mandioquinha, couve e  Carne moída)  Feijão | Arroz  Feijão  Cenoura, cará, agrião,  Frango | Arroz  Feijão  Inhame, brócolis, beterraba  Carne moída | Arroz  Lentilha  Chuchu, abóbora  Frango | Arroz  Feijão  Abobrinha, mandioca  Carne moída |
| **Lanche** | Maçã / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Tapioca com azeite | Uva sem semente / banana  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame com mamão | Mamão / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite | Manga / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Cuscuz | Mamão / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite |
| **Jantar** | **Canja:**  Arroz  Abobrinha, inhame, cenoura  Frango | **Sopa:**  Macarrão,  Abóbora, espinafre, batata  Carne moída | **Canja:**  Arroz  Chuchu, cará, couve,  Frango | **Sopa:**  Macarrão,  Abóbora, beterraba, inhame  Carne | Sopa:  Arroz,  Batata, cenoura, vagem  Frango |
| **Adicionais** | **Farinha de linhaça e azeite de oliva** | | | | |

**Cardápio - Berçário I- De 12 a 18 meses - 1º SEMESTRE 2021**

**QUARTA SEMANA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Colação** | Mamão / melão  Suco de fruta s/ açúcar  Cuscuz | Manga / maçã  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de maçã sem leite s/ açúcar | Melão / manga  Suco de fruta s/ açúcar    Panquequinha nutritiva de banana | Banana / mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame c/ manga | Pera / goiaba  Suco de fruta s/ açúcar  Bolo de banana sem leite |
| **Almoço** | Arroz  Feijão  Batata doce, inhame, brócolis.  Frango | Arroz  Lentilha  Cenoura, chuchu, couve  Carne moída | Arroz  Feijão  Mandioquinha, beterraba, espinafre  Frango | Arroz  Feijão  Batata, vagem, abobrinha  Carne | Arroz  Feijão  Mandioca, brócolis, cenoura  Frango |
| **Lanche** | Banana / abacate  Suco de fruta s/ açúcar  Tapioca c/ azeite | Uva sem semente / pera  Suco de fruta s/ açúcar  Danoninho de inhame com banana | Banana / Mamão  Suco de fruta s/ açúcar  Cuscuz | Manga / melão  Suco de fruta s/ açúcar  Pão sem leite | Maçã / banana  Suco de fruta s/ açúcar  Tapioca com azeite |
| **Jantar** | **Sopa:**  Macarrão,  Chuchu, batata, couve  Carne | **Sopa:**  Arroz  Mandioca, cenoura, vagem  Peixe | **Sopa:**  Macarrão  Beterraba, abobrinha, inhame,  Carne moída | **Canja:**  Arroz,  Chuchu, couve, batata  Frango | **Sopa:**  Macarrão,  Beterraba, abobrinha, espinafre  Carne moída |
| **Adicionais** | **Farinha de linhaça e azeite de oliva** | | | | |