

CARDÁPIO

NOV 2021



ESPAÇO
INFANTIL

Centro de Educação Infantil



BERÇÁRIO I
4 a 8 MESES

CARDÁPIO ESPAÇO INFANTIL - BERÇÁRIO I - 4 a 8 MESES - NOV 2021

REFEIÇÃO SEMANA 1	2ª – FEIRA 01/11	3ª – FEIRA 02/11	4ª – FEIRA 03/11	5ª – FEIRA 04/11	6ª – FEIRA 05/11
MAMADEIRA	*RECESSO*	*FERIADO*			
DESJEJUM			Maçã raspadinha	Manga amassadinha	Cenoura amassadinha
ALMOÇO			Arroz, feijão, omelete, legumes e tomate	Arroz, feijão, frango, beterraba e brócolis	Batata e chuchu cozidos, carne moída com molho, alface e cenoura
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE			Mamão amassadinho	Banana amassadinha	Creme de frutas
JANTAR			Canjinha de galinha	Sopinha de feijão	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 2	2ª – FEIRA 08/11	3ª – FEIRA 09/11	4ª – FEIRA 10/11	5ª – FEIRA 11/11	6ª – FEIRA 12/11
MAMADEIRA					
DESJEJUM	Pêra raspadinha	Maçã raspadinha	Mamão amassadinho	Banana amassadinha	Abacate amassadinho
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos mexidos, cenoura e pepino	Polenta, frango ensopado, abobrinha e couve	Arroz, feijão, carne de panela, chuchu e rúcula	Arroz, feijão, pernil, cenoura, vagem e tomate	Arroz, feijão, carne, couve flor e folhas
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE	Banana assada com canela	Manga amassadinha	Maçã raspadinha	Pêra raspadinha	Creme de frutas
JANTAR	Risotinho de frango	Sopinha de feijão	Sopinha eslava	Canjinha de galinha	Sopinha de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 3	2ª – FEIRA 15/11	3ª – FEIRA 16/11	4ª – FEIRA 17/11	5ª – FEIRA 18/11	6ª – FEIRA 19/11
MAMADEIRA	*FERIADO*				
DESJEJUM		Abacate amassadinho	Maçã raspadinha	Pêra raspadinha	Banana amassadinha
ALMOÇO		Arroz, feijão, ovos cozidos, legumes e alface	Batata cozida, carne de panela, brócolis e tomate	Arroz, feijão, cação cozido, abobrinha e beterraba	Arroz, feijão, carne, chuchu e salada de cenoura
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE		Melão e banana amassadinhos	Mamão amassadinho com laranja lima	Cenoura amassadinha	Creme de frutas
JANTAR		Canjinha de galinha	Polentinha mole com frango	Sopinha de feijão	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 4	2ª – FEIRA 22/11	3ª – FEIRA 23/11	4ª – FEIRA 24/11	5ª – FEIRA 25/11	6ª – FEIRA 26/11
MAMADEIRA					
DESJEJUM	Maçã raspadinha	Manga amassadinha	Banana amassadinha	Mamão amassadinho	Pêra raspadinha
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos mexidos, brócolis e tomate	Arroz, feijão, carne, cenoura e couve	Arroz, feijão, frango, abobrinha, agrião e tomate	Quirera, caldinho de feijão, carne moída, vagem e cenoura	Arroz, feijão, frango, legumes e pepino
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE	Mamão amassadinho	Banana assada com canela	Abacate amassadinho	Maçã raspadinha	Creme de frutas
JANTAR	Sopinha eslava	Sopinha de feijão	Sopinha de legumes	Canjinha de galinha	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 5	2ª – FEIRA 29/11	3ª – FEIRA 30/11	4ª – FEIRA 01/12	5ª – FEIRA 02/12	6ª – FEIRA 03/12
MAMADEIRA					
DESJEJUM	Pêra raspadinha	Banana amassadinha	Abacate amassadinho	Maçã raspadinha	Melão e banana amassadinhos
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, couve flor e cenoura	Panqueca de frango, abobrinha e couve	Arroz, feijão, carne de panela, cenoura e pepino	Macarrão, almôndegas ao molho sugo, vagem e tomate	Arroz, feijão, frango, legumes e folhas
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE	Banana amassadinha com canela	Mamão amassadinho com laranja lima	Purê de maçã	Manga amassadinha	Creme de frutas
JANTAR	Polentinha mole com frango	Sopinha de feijão	Sopinha eslava	Canjinha de galinha	Sopinha de legumes

*Cardápio sujeito à alteração por alimentos do mesmo valor nutricional.

*Mamadeira conforme indicação dos pais.

*A alimentação é introduzida gradativamente e intercalada com a amamentação, até a aceitação de todas as refeições sólidas.

*As refeições são amassadinhas com garfo.

The background features a central light blue area with a pattern of white line-art vegetables. This is surrounded by large, overlapping, semi-transparent shapes in orange, green, yellow, and purple. The text is centered in a white rounded rectangle.

BERÇÁRIO II
8 a 15 MESES

CARDÁPIO ESPAÇO INFANTIL - BERÇÁRIO II - 8 a 15 MESES - NOV 2021

REFEIÇÃO SEMANA 2	2ª – FEIRA 01/11	3ª – FEIRA 02/11	4ª – FEIRA 03/11	5ª – FEIRA 04/11	6ª – FEIRA 05/11
MAMADEIRA	*RECESSO*	*FERIADO*			
DESJEJUM			Maçã Biscoito de arroz integral	Manga Pãozinho francês	Palitinhos de cenoura pré-cozida Bolo simples s/leite e açúcar
ALMOÇO			Arroz, feijão, omelete, legumes e tomate	Arroz, feijão, frango, beterraba e brócolis	Batata e chuchu cozidos, carne moída com molho, alface e cenoura
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE			Mamão Tapioca	Banana Bolo de maçã s/leite e açúcar	Saladinha de frutas com aveia
JANTAR			Canjinha de galinha	Sopinha de feijão	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 2	2ª – FEIRA 08/11	3ª – FEIRA 09/11	4ª – FEIRA 10/11	5ª – FEIRA 11/11	6ª – FEIRA 12/11
MAMADEIRA					
DESJEJUM	Pêra Biscoito de arroz integral	Maçã Pãozinho caseiro	Mamão Bolo simples s/leite e açúcar	Banana Torradas temperadas	Abacate Crepioça
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos mexidos, cenoura e pepino	Polenta, frango ensopado, abobrinha e couve	Arroz, feijão, carne de panela, chuchu e rúcula	Arroz, feijão, pernil, cenoura, vagem e tomate	Arroz, feijão, carne, couve flor e folhas
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE	Banana assada com canela Pãozinho caseiro	Manga Bolo de banana s/leite e açúcar	Maçã Massinha de panqueca s/leite	Pêra Enroladinho de carne	Saladinha de frutas Biscoito de polvilho caseiro
JANTAR	Risotinho de frango	Sopinha de feijão	Sopinha eslava	Canjinha de galinha	Sopinha de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 3	2ª – FEIRA 15/11	3ª – FEIRA 16/11	4ª – FEIRA 17/11	5ª – FEIRA 18/11	6ª – FEIRA 19/11
MAMADEIRA	*FERIADO*				
DESJEJUM		Abacate Tapioca	Maçã Bolo simples s/leite e açúcar	Pêra Torta salgada	Banana Pãozinho francês
ALMOÇO		Arroz, feijão, ovos cozidos, legumes e alface	Batata cozida, carne de panela, brócolis e tomate	Arroz, feijão, cação cozido, abobrinha e beterraba	Arroz, feijão, carne, chuchu e salada de cenoura
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE		Melão Bolo de cacau s/leite e açúcar	Mamão Torta de carne, milho e tomate s/leite	Palitinhos de cenoura pré-cozida Torradas temperadas	Saladinha de frutas Biscoito de arroz integral
JANTAR		Canjinha de galinha	Polentinha mole com frango	Sopinha de feijão	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 4	2ª – FEIRA 22/11	3ª – FEIRA 23/11	4ª – FEIRA 24/11	5ª – FEIRA 25/11	6ª – FEIRA 26/11
MAMADEIRA					
DESJEJUM	Maçã Biscoito água e sal	Manga Tapioca rosa	Banana amassada Bolo simples s/leite e açúcar	Mamão Pãozinho caseiro	Pêra Massinha de panqueca s/leite
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos mexidos, brócolis e tomate	Arroz, feijão, carne, cenoura e couve	Arroz, feijão, frango, abobrinha, agrião e tomate	Quirera, caldinho de feijão, carne moída, vagem e cenoura	Arroz, feijão, frango, legumes e pepino
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE	Mamão Massinha de sfiha	Maçã Bolo de banana e cacau s/leite e açúcar	Abacate Pãozinho caseiro	Maçã Massinha de pizza	Saladinha de frutas Croquetinhos de brócolis e cenoura
JANTAR	Sopinha eslava	Sopinha de feijão	Sopinha de legumes	Canjinha de galinha	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 5	2ª – FEIRA 29/11	3ª – FEIRA 30/11	4ª – FEIRA 01/12	5ª – FEIRA 02/12	6ª – FEIRA 03/12
MAMADEIRA					
DESJEJUM	Pêra Torradas	Banana Crepioça	Abacate Bolo simples s/leite e açúcar	Maçã Torta salgada s/leite	Melão Biscoito de arroz integral
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, couve flor e cenoura	Panqueca de frango, abobrinha e couve	Arroz, feijão, carne de panela, cenoura e pepino	Macarrão, almôndegas ao molho sugo, vagem e tomate	Arroz, feijão, frango, legumes e folhas
MAMADEIRA					
LANCHE DA TARDE	Banana amassada com canela e aveia	Mamão Bolo de maçã s/leite e açúcar	Maçã Torta de frango com legumes s/leite	Manga Bolinho de arroz e talos	Saladinha de frutas Tapioca
JANTAR	Polentinha mole com frango	Sopinha de feijão	Sopinha eslava	Canjinha de galinha	Sopinha de legumes

*Cardápio sujeito à alteração por alimentos do mesmo valor nutricional.

*Mamadeira conforme indicação dos pais.

*A textura do alimento é adaptada a capacidade de cada criança.

The background features a vibrant, multi-colored design with large, overlapping wavy shapes in shades of orange, red, blue, green, yellow, and purple. Overlaid on these shapes are numerous white line-art icons of various vegetables, including tomatoes, carrots, onions, mushrooms, and leafy greens, creating a fresh and healthy aesthetic.

NÍVEIS I, II, III, IV e V

CARDÁPIO ESPAÇO INFANTIL - NÍVEIS I, II, III, IV e V - NOV 2021

REFEIÇÃO SEMANA 1	2ª – FEIRA 01/11	3ª – FEIRA 02/11	4ª – FEIRA 03/11	5ª – FEIRA 04/11	6ª – FEIRA 05/11
DESJEJUM	*RECESSO*	*FERIADO*	Fruta da estação Biscoito cream cracker Chá morno	Fruta da estação Pão francês na chapa Café com leite	Fruta da estação Bolo simples Leite morno
ALMOÇO			Arroz, feijão, omelete simples, legumes refogados e salada de tomates	Arroz, feijão, frango grelhado, brócolis cozido e salada de beterraba ralada	Arroz, feijão, nhoque de batata, carne moída com molho e salada de alface com cenoura ralada
LANCHE DA TARDE			Fruta da estação Pão de queijo do Sherek Suco natural	Fruta da estação Bolo de maçã com canela Chá frio	Lanche saudável de casa
JANTAR			Canja de galinha	Sopa de feijão	Risotinho de legumes
REFEIÇÃO SEMANA 2	2ª – FEIRA 08/11	3ª – FEIRA 09/11	4ª – FEIRA 10/11	5ª – FEIRA 11/11	6ª – FEIRA 12/11
DESJEJUM	Mingau de aveia com banana e canela	Fruta da estação Pão caseiro com manteiga Café com leite	Fruta da estação Bolo simples Chá morno	Fruta da estação Torradas temperadas Achocolatado	Fruta da estação Crepioça Vitamina de frutas
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos mexidos, cenoura sautee e salada de pepino	Arroz, feijão, frango ensopado, polenta cremosa e couve refogada	Arroz, feijão, carne de panela, farofinha colorida e salada de rúcula com manga	Arroz, feijão, iscas de pernil, purê de cenoura e salada de vagem com tomate	Arroz, feijão, tirinhas de carne aceboladas, couve flor gratinada e salada de folhas
LANCHE DA TARDE	Fruta da estação Pão caseiro com requeijão Suco natural	Fruta da estação Bolo rosa (beterraba) Chá frio	Fruta da estação Sanduiche natural Chá frio	Fruta da estação Enroladinho de carne Suco natural	Lanche saudável de casa
JANTAR	Risotinho de frango	Sopa de feijão	Sopa eslava	Canja de galinha	Sopa de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 3	2ª – FEIRA 15/11	3ª – FEIRA 16/11	4ª – FEIRA 17/11	5ª – FEIRA 18/11	6ª – FEIRA 19/11
DESJEJUM	*FERIADO*	Fruta da estação Cereal matinal Iogurte de frutas	Fruta da estação Bolo simples Leite morno	Fruta da estação Torta salgada Chá morno	Fruta da estação Pão francês na chapa Café com leite
ALMOÇO		Arroz, feijão, ovos cozidos, jardineira de legumes e salada de alface	Arroz, feijão, carne de panela, batatas rústicas e salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão, cação cozido, abobrinha a milanesa e salada de beterraba	Arroz, feijão, bife acebolado, chuchu ao molho branco e salada de cenoura ralada
LANCHE DA TARDE		Fruta da estação Bolo de laranja Chá frio	Fruta da estação Torta de carne, milho e tomate Suco natural	Fruta da estação Brusqueta Suco natural	Lanche saudável de casa
JANTAR		Canja de galinha	Polenta mole com frango	Sopa de feijão	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 4	2ª – FEIRA 22/11	3ª – FEIRA 23/11	4ª – FEIRA 24/11	5ª – FEIRA 25/11	6ª – FEIRA 26/11
DESJEJUM	Fruta da estação Biscoito água e sal Chá morno	Fruta da estação Tapioca rosa com queijo Café com leite	Fruta da estação Bolo simples Leite morno	Fruta da estação Pão caseiro com requeijão Achocolatado	Fruta da estação Panqueca de aveia e queijo Chá frio
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos estalados de forno, brócolis cozido e salada de tomate	Arroz, feijão, barreadinho, banana e salada de couve com laranja	Arroz, feijão, tirinhas de frango refogadas, creme de milho e salada de agrião com tomate	Arroz, feijão, carne moída refogada, quirera e salada de vagem com cenoura	Arroz, feijão, stroganoff de frango, palitinho de legumes e salada de pepino
LANCHE DA TARDE	Fruta da estação Sfiha de queijo com orégano Croquetinhos de brócolis e cenoura Suco natural	Fruta da estação Brownie de cacau e banana Chá frio	Fruta da estação Pão caseiro de cenoura e semente de girassol com manteiga Chá frio	Fruta da estação Pizza caseira Suco natural	Lanche saudável de casa
JANTAR	Sopa eslava	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Canja de galinha	Risotinho de legumes

REFEIÇÃO SEMANA 5	2ª – FEIRA 29/11	3ª – FEIRA 30/11	4ª – FEIRA 01/12	5ª – FEIRA 02/12	6ª – FEIRA 03/12
DESJEJUM	Fruta da estação Torradas Café com leite	Fruta da estação Crepioça de pizza Chá morno	Fruta da estação Bolo simples Leite morno	Fruta da estação Torta salgada Achocolatado	Mingau de aveia com banana e canela
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete com tomate, couve flor cozida e salada de cenoura ralada	Arroz, feijão, panqueca de frango e salada de couve com laranja	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura, farofa e salada de pepino	Arroz, feijão, almôndegas ao molho sugo, macarrão e salada de vagem com tomate	Arroz, feijão, frango assado, legumes refogados e salada de folhas
LANCHE DA TARDE	Fruta da estação Pão de queijo com chia Suco natural	Fruta da estação Bolo de iogurte Chá frio	Fruta da estação Torta de frango com legumes Chá frio	Fruta da estação Bolinho de arroz e talos Suco natural	Lanche saudável de casa
JANTAR	Polenta mole com frango	Sopa de feijão	Sopa eslava	Canja de galinha	Sopa de legumes

*Cardápio sujeito à alteração por alimentos do mesmo valor nutricional

** Lanche saudável de casa: nesse dia a criança deverá trazer de casa seu lanchinho

Juliana Cruz – Nutricionista CRN8 7737

CARDÁPIO



ESPAÇO
INFANTIL

Centro de Educação Infantil