

# Calendário do cardápio 2018

---

## Janeiro

02/01 à

05/01

1ª semana

08/01 à

12/01

2ª semana

15/01 à

19/01

3ª semana

22/01 à

26/01

4ª semana

## Fevereiro

29/01 à 02/02

5ª semana

05/02 à 09/02

1ª semana

15/02 à 16/02

2ª semana

19/02 à 23/02

3ª semana

## Março

26/02 à

02/03

4ª semana

05/03 à

09/03

5ª semana

12/03 à

16/03

1ª semana

19/03 à

23/03

2ª semana

26/03 à

29/03

3ª semana

## Abril

02/04 à 06/04

4ª semana

09/04 à 13/04

5ª semana

16/04 à 20/04

1ª semana

23/04 à 27/04

2ª semana

## Maio

30/04 à

04/05

3ª semana

07/05 à

11/05

4ª semana

14/05 à

18/05

5ª semana

21/05 à

25/05

1ª semana

28/05 à

01/06

2º semana

## Junho

04/06 à 08/06

3ª semana

11/06 à 15/06

4ª semana

18/06 à 22/06

5ª semana

25/06 à 29/06

1ª semana

## Julho

03/07 à  
07/07 2ª semana

10/07 à  
14/07 3ª semana

17/07 à  
21/07 4ª semana

24/07 à  
28/07 5ª semana

## Agosto

31/07 à 04/08 1ª semana

07/08 à 11/08 2ª semana

14/08 à 18/08 3ª semana

21/08 à 25/08 4ª semana

28/08 à 01/09 5ª semana

## Setembro

04/09 à  
08/09 1ª semana

11/09 à  
15/09 2ª semana

18/09 à  
22/09 3ª semana

25/09 à  
29/09 4ª semana

## Outubro

02/10 à 06/10 5ª semana

09/10 à 13/10 1ª semana

16/10 à 20/10 2ª semana

23/10 à 27/10 3ª semana

30/10 à 03/11 4ª semana

## Novembro

06/11 à  
10/11 5ª semana

13/11 à  
17/11 1ª semana

## Dezembro

04/12 à 08/12 4ª semana

11/12 à 14/12 5ª semana

20/11 à

24/11

2<sup>a</sup> semana

27/11 à

01/12

3<sup>a</sup> semana

## PRIMEIRA SEMANA

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
09h00	Lanche	Fruta ou suco	01	02	03	04	05
			01	02	03	04	05
11h00	Almoço	Sopa	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12h50	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
14h30	Lanche	Fruta ou Suco	06	07	08	09	10
			05	04	03	02	01
16h00	Jantar	Sopa	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## SEGUNDA SEMANA

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
09h00	Lanche	Fruta ou suco	11	12	13	14	15
			01	02	03	04	05
11h00	Almoço	Sopa	(6)	(7)	(8)	(1)	(2)
12h50	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
14h30	Lanche	Fruta Ou Suco	01	02	03	04	05
			05	04	03	02	01
16h00	Jantar	Sopa	(6)	(7)	(8)	(9)	(1)

## TERCEIRA SEMANA

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
09h00	Lanche	Fruta ou suco	06	07	08	09	10
			01	02	03	04	05
11h00	Almoço	Sopa	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12h50	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
14h30	Lanche	Fruta ou Suco	11	12	13	14	15
			05	04	03	02	01
16h00	Jantar	Sopa	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

## QUARTA SEMANA

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
09h00	Lanche	Fruta ou suco	01	02	03	04	05
			01	02	03	04	05
11h00	Almoço	Sopa	(7)	(8)	(9)	(1)	(2)
12h50	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
14h30	Lanche	Fruta ou Suco	06	07	08	09	10
			05	04	03	02	01
16h00	Jantar	Sopa	(7)	(8)	(9)	(1)	(2)

## QUINTA SEMANA

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h3 0	Café da manhã	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
09h0 0	Lanche	Fruta ou suco	11 01	12 02	13 03	14 04	15 05
11h0 0	Almoço	Sopa	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12h5 0	Mamadeir a	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
14h3 0	Lanche	Fruta ou Suco	01 05	02 04	03 03	04 02	05 01
16h0 0	Jantar	Sopa	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

## SOPAS

1. Espinafre, cenoura, inhame, frango, caldo, arroz integral e alecrim.
2. Mandioquinha, batata-doce, abobrinha, carne, caldo, bardana, couve e salsão.
3. Couve, cenoura, inhame, vagem, arroz integral, frango, caldo e alho poró.
4. Acelga, vagem, cenoura, cará, carne, caldo, aveia, uma pitada de gengibre e erva-doce.
5. Couve, mandioca, chuchu, abóbora, frango e caldo.
6. Brócolis, mandioquinha, feijão, carne, caldo, macarrão e uma folha de louro.
7. Mostarda, beterraba, cará, fubá, couve-flor, frango, caldo e manjeriço.
8. Cenoura, alface, batata doce, aveia em flocos e fígado.
9. Ervilha, folha de louro, alho poró, gengibre, cenoura, beterraba, cebola, alho

## OBSERVAÇÕES GERAIS:

Iniciaremos o uso do copo com tampa a partir de 10 meses para tomar água e suco.

Ofereceremos frutas em pedaços e bolacha integral para crianças de um ano, com o intuito de estimulá-las à maior autonomia durante a alimentação e exercitar a mastigação.

Todas as sopas são preparadas com óleo de girassol, cebola, alho, salsinha, folhas frescas de orégano, manjericao ou alecrim.

Por volta de 10 meses de idade, sugerimos o cardápio da pré-escola.

## SUCOS

1. Laranja Lima
2. Laranja Lima com cenoura
3. Laranja lima com beterraba
4. Laranja lima com mamão
5. Melancia com salsinha

## FRUTAS

1. Banana prata
2. Banana maçã
3. Mamão
4. Maçã
5. Pera
6. Pêssego
7. Ameixa
8. Abacate
9. Carambola
10. Melancia
11. Melão
12. Caqui
13. Kiwi
14. Manga
15. Goiaba