




CARDÁPIO GERAL











Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª 8:00 h.	Leite com chocolate meio amargo Pão minuto integral com requeijão Maçã	Suco de abacaxi com hortelã Tapioca do homem de pedra c/ manteiga Banana	Suco de melancia com beterraba Mini pizza falsa de mozzarella c/ tomate Mamão	Vitamina de goiaba c/ banana Bisnaguinha c/ manteiga Manga	Suco de maracujá Bolo de frutas sem açúcar Kiwi
2ª *9:30 h.					
3ª 11:00 h.	Arroz Branco Feijão preto Frango assado Suflê de chuchu e cenoura Alface roxa e tomate cereja	Arroz branco c/ brócolis Feijão carioca Rocambole de carne moída recheado com queijo, cenoura e milho	Arroz integral Feijão preto Fricassé de frango diferente Salada de folhas, tomate e cenoura ralada	Arroz integral Feijão carioca c/ beterraba Picadinho de carne de sol Batata assada com orégano Couve refogada	Arroz branco Feijão preto Filé de tilápia ao molho de tomate Farofa nutritiva de cenoura Alface crespa, pepino e tomate picadinho
Sobremesa	 (abacaxi)	 (melancia)	 (laranja)	Banana com chocolate meio amargo	 (melão)

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da creche. Caso haja alguma alteração será informada na agenda da criança.

* O lanche das 9:30 h será apenas para as crianças que não participaram do café da manhã.



CARDÁPIO SEM LACTOSE











Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª 8:00 h.	Suco de polpa de fruta Pão minuto integral com becel Maçã	Suco de abacaxi com hortelã Tapioca do homem de pedra c/ becel Banana	Suco de melancia com beterraba Pão sírio c/ geleia Mamão	Suco de polpa de fruta Bisnaguinha c/ becel Manga	Suco de maracujá Bolo de frutas sem açúcar Kiwi
2ª *9:30 h.					
3ª 11:00 h.	Arroz Branco Feijão preto Frango assado Chuchu e cenoura cozidos Alface roxa e tomate cereja	Arroz branco c/ brócolis Feijão carioca Carne moída com legumes	Arroz integral Feijão preto Frango desfiado c/ batata Salada de folhas, tomate e cenoura ralada	Arroz integral Feijão carioca c/ beterraba Picadinho de carne de sol Batata assada com orégano Couve refogada	Arroz branco Feijão preto Filé de tilápia ao molho de tomate Farofa nutritiva de cenoura Alface crespa, pepino e tomate picadinho
Sobremesa	 (abacaxi)	 (melancia)	 (laranja)	 (kiwi)	 (melão)

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da creche. Caso haja alguma alteração será informada na agenda da criança.

* O lanche das 9:30 h será apenas para as crianças que não participaram do café da manhã.



CARDÁPIO PIETRO

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª 8:00 h.	Leite com café Pão minuto integral com requeijão Maçã	Suco de abacaxi com hortelã Tapioca do homem de pedra c/ manteiga (acrescentar aveia ou chia na massa) Banana c/ aveia	Suco de maracujá Mini pizza falsa de mozzarella c/ tomate Mamão c/ aveia	Vitamina de goiaba c/ banana (acrescentar aveia) Bisnaguinha integral c/ manteiga Manga	Suco de maracujá Bolo de frutas sem açúcar Kiwi
2ª *9:30 h.				 Obs.: Pouca quantidade	
3ª 11:00 h.	Arroz integral Feijão preto Frango assado Suflê de chuchu e cenoura Alface roxa e tomate cereja	Arroz branco c/ brócolis Feijão carioca Rocambolo de carne moída recheado com queijo, cenoura e milho	Arroz integral Feijão preto Fricassê de frango diferente Salada de folhas, tomate e cenoura ralada	Arroz integral Feijão carioca c/ beterraba Picadinho de carne de sol Batata assada com orégano Couve refogada	Arroz integral Feijão preto Filé de tilápia ao molho de tomate Farofa nutritiva de cenoura Alface crespa, pepino e tomate picadinho
Sobremesa	 (abacaxi)	 (melancia) Obs.: Pouca quantidade	 (laranja)	 (maçã)	 (melão)

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da creche. Caso haja alguma alteração será informada na agenda da criança.

* O lanche das 9:30 h será apenas para as crianças que não participaram do café da manhã.

Observações importantes: As frutas como melancia e melão apesar de terem índice glicêmica alta, possuem carga glicêmica baixa em relação a porção consumida. Por isso, não é necessário evita-las. Já a banana, manga, mamão possuem carga glicêmica alta, porém se associado com fibra pode ser consumida, já que a fibra reduz a velocidade de absorção do carboidrato.

Frutas com baixo ou médio índice glicêmico: coco, abacate, frutas com casca como maçã e pera, laranja, mexerica e uva (com exceção do suco dessas frutas), goiaba (comer com moderação), abacaxi.

Este cardápio é elaborado de forma a balancear a quantidade de fibras, proteínas e carboidratos em uma mesma refeição para se evitar refeições de alta carga glicêmica.