

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (1 ANO - 1 ANO E 11 MESES)

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA						01/01/22	02/01/22
CAFÉ DA MANHÃ						Leite Panqueca de banana	Leite Bolo de maçã com aveia sem açúcar
COLAÇÃO						Pêra	Melancia
ALMOÇO						Coxa e sobrecoxa assada Maionese caseira de batata, cenoura e chuchu Salada de Almeirão Arroz simples Tutu de feijão Abacaxi	Bife de pernil de panela Espaguete ao alho e óleo Salada de tomate com vagem cozida (molho simples) Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE						Leite Bolo de maçã com aveia sem açúcar	Vitamina de banana sem açúcar Pão de polvilho com inhame
JANTAR						Arroz temperado com filé de frango (abobrinha e tomate) Feijão simples	Bife de pernil refogado Quiabo refogado Salada de cenoura cozida (molho de limão) Arroz simples Feijão simples
CEIA						Leite	Leite

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

• Não oferecer alimentos ultraprocessados, açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (1 ANO - 1 ANO E 11 MESES)

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	03/01/22	04/01/22	05/01/22	06/01/22	07/01/22	08/01/22	09/01/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Suco de manga com limão sem açúcar Ovos mexidos com farinha de mandioca	Mingau de amido com abacaxi sem açúcar	Leite Crepioça	Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Leite saborizado com maracujá Bolo salgado de beterraba	Leite Bolo de banana sem açúcar	Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA
<b>COLAÇÃO</b>	Laranja pera	Banana prata	Mamão	Melancia	Goiaba	Manga palmer	Banana nanica
<b>ALMOÇO</b>	Cubos de filé de frango acebolados Mandioca ensopada Salada de almeirão (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Carne moída com batata Salada de chuchu cozido Arroz simples Feijão simples	Filé de frango assado empanado com farinha de milho Purê de inhame Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Omelete Mandioquinha refogada Salada de abobrinha crua (molho simples com ORÉGANO) Arroz simples Feijão simples	Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil refogado Acelga ao alho e óleo Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa ensopada Jardineira de batata, chuchu e cenoura Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Leite Cookies de aveia com banana sem açúcar	Salada de frutas (laranja e maçã) com farinha de aveia com leite em pó	Suco de abacaxi com HORTELÃ sem açúcar Bolinho de mandioca assado	Leite Bolo salgado de beterraba	Leite Bolo de banana sem açúcar	Arroz doce com maçã sem açúcar	Suco de laranja sem açúcar Torta de legumes (repolho e tomate)
<b>JANTAR</b>	Tutu de feijão com ovos cozidos ao molho de tomate e cenoura Salada de beterraba cozida Arroz simples	Espaguete à bolonhesa Salada de repolho roxo com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango ensopadas Virado de cenoura Acelga refogada Arroz simples Feijão preto	Estrogonofe de carne bovina Batata <i>sauté</i> Salada de almeirão Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Moranga refogada Salada de beterraba ralada (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil acebolado Purê de mandioca Salada de COUVE e cenoura ralada (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango aceboladas Batata doce ensopada Salada de vagem cozida Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite	Leite	Leite	Leite Mamão	Leite Banana prata	Leite	Leite

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

• Não oferecer alimentos ultraprocessados, açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (1 ANO - 1 ANO E 11 MESES)**
**CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	10/01/22	11/01/22	12/01/22	13/01/22	14/01/22	15/01/22	16/01/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Vitamina de banana com aveia sem açúcar	Leite Pão de ervas	Leite Bolo de cenoura com passas	Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Leite Maçã	Leite Bolo salgado de moranga	Leite Cookies de aveia com banana sem açúcar
<b>COLAÇÃO</b>	Abacaxi	Melão	Laranja pera	Mamão	Melancia	Banana nanica	Pêra
<b>ALMOÇO</b>	Ovos mexidos Macarrão parafuso com molho de tomate Salada de acelga e beterraba ralada (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Isclas de carne bovina com cenoura e pimentão Repolho refogado Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango Batata <i>sauté</i> com AÇAFRÃO Salada de acelga (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Quiabo assado crocante Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Polenta Chuchu refogado com tomate Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada Farofa de cenoura Salada de beterraba cozida e ALFACE Arroz simples Feijão batido	Bife de pernil de panela Batata doce assada Arroz à grega com ervilha (vagem e cenoura) Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Leite Pão de ervas	Leite Bolo de cenoura com passas e sorvete de mamão	Salada de frutas (banana e mamão) com farinha de aveia com leite em pó	Leite Pão de polvilho com batata	Frapê de manga sem açúcar Bolo salgado de moranga	Suco de melancia sem açúcar Torta de legumes (abobrinha e batata)	Mingau de fubá com maçã sem açúcar
<b>JANTAR</b>	Bolo de carne assada Inhame ensopado Salada de tomate com pepino Arroz simples Feijão simples	Escondidinho de sardinha (batata doce, moranga e berinjela) Arroz simples	Bife de frango acebolado Abobrinha refogada Salada de lentilha com tomate (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Virado de vagem Salada de COUVE (molho simples) Arroz simples Feijão preto	Carne de panela ao molho ferrugem Batata assada Salada de repolho com abacaxi Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Salada de almeirão e tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Macarrão espaguete na chapa com pernil (cenoura, repolho roxo e pimentão) Laranja pera
<b>CEIA</b>	Leite	Leite Banana prata	Leite	Leite Banana prata	Leite	Leite	Leite

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

- Não oferecer alimentos ultraprocessados, açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

*Bruna Emanuella Benfica Cirillo*  
 Bruna Emanuella Benfica Cirillo  
 Nutricionista CRN 12057  
 BM 102.634-6

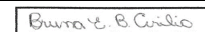
**CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	17/01/22	18/01/22	19/01/22	20/01/22	21/01/22	22/01/22	23/01/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite Banana com farinha de aveia com leite em pó	Leite Bolo salgado sabor pizza	Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Leite Bolo de maçã com aveia sem açúcar	Leite Panqueca de fubá salgada	Suco de abacaxi sem açúcar PÃO FRANCÊS com ovos mexidos	Leite Pão de batata
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Banana nanica	Laranja pera	Mamão	Banana prata	Laranja pera	Goiaba
<b>ALMOÇO</b>	Cubos de filé de frango acebolados Moranga refogada Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão preto	Carne moída com tomate e pimentão Mandioca assada Salada de beterraba ralada (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Jardineira de batata, vagem e cenoura Salada de ALFACE (molho de limão) Arroz simples Feijão batido	Carne de panela Chips de inhame assado Tabule Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil à rolê com molho de tomate Batata <i>sauté</i> Salada de acelga (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango ensopadas Farofa de repolho Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Macarrão parafuso integral com molho de abobrinha Salada de pepino Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Suco de laranja com mamão sem açúcar Bolo salgado sabor pizza	Cremosinho de manga e inhame	Leite Bolo de maçã com aveia sem açúcar	Frapê de maracujá sem açúcar Torta de legumes (repolho e tomate)	Leite Biscoito de polvilho	Leite Pão de batata	Salada de frutas (laranja e maçã) com farinha de aveia com leite em pó
<b>JANTAR</b>	Tortilla de batata com ovos Salada de COUVE com tomate Arroz simples	Carne de panela com batata doce Salada de acelga (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Minestrone com filé de frango (macarrão pai nosso, cenoura e chuchu)	Bife de carne moída Purê de mandioquinha Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Salada de cenoura e abobrinha cozidas (molho de limão e alho) Arroz simples Feijão simples Melancia	Bife de frango acebolado Guisado de quiabo com moranga Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Cenoura <i>sauté</i> Salada de beterraba cozida Arroz simples Tutu de feijão
<b>CEIA</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

- Não oferecer alimentos ultraprocessados, açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

  
 Bruna Emanuella Benfica Cirillo  
 Nutricionista CRN 12057  
 BM 102.634-6

**Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC**

**Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional - SUSAN**

**Diretoria de Assistência Alimentar - DASA**



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOlhIMENTO INSTITUCIONAL (1 ANO - 1 ANO E 11 MESES)**

**CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2022**

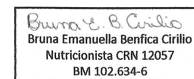
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	24/01/22	25/01/22	26/01/22	27/01/22	28/01/22	29/01/22	30/01/22

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Leite Bolo salgado de cenoura	Vitamina de banana com abacate sem açúcar	Leite Pão de moranga	Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Leite Panqueca de banana	Leite Bolo de maçã com aveia sem açúcar
<b>COLAÇÃO</b>	Banana prata	Melancia	Mamão	Melão	Laranja pera	Pêra	Melancia
<b>ALMOÇO</b>	Almôndegas ao molho de tomate Quiabo refogado Angu Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Isclas de carne bovina com cebola e pimentão Moranga refogada Salada de repolho roxo (molho de limão) Arroz simples Feijão preto	Cubos de filé de frango acebolados Chuchu ao molho branco Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos rancheiros Purê de batata Salada de acelga com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Salada de almeirão Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil de panela Espaguete ao alho e óleo Salada de tomate com vagem cozida (molho simples com ORÉGANO) Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com batata doce Salada de acelga com manga Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Suco de laranja sem açúcar Bolo salgado de cenoura	Creminosinho de banana, beterraba e inhame	Leite Pão de moranga	Frapê de manga com maracujá sem açúcar Torta de legumes (cenoura e vagem)	Salada de frutas (banana e mamão) com farinha de aveia com leite em pó	Leite Bolo de maçã com aveia sem açúcar	Vitamina de banana sem açúcar Pão de polvilho com inhame
<b>JANTAR</b>	Canjiquinha com carne moída (chuchu e tomate) Feijão simples	Omelete Salada de macarrão parafuso com azeitona, vagem e cenoura Arroz simples Feijão simples	Bife de frango refogado Inhame ensopado Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com mandioquinha Salada de pepino Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Salada de repolho com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil refogado Quiabo refogado Salada de COUVE com cenoura cozida (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Arroz temperado com filé de frango (abobrinha e tomate) Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

- Não oferecer alimentos ultraprocessados, açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLOHIMENTO INSTITUCIONAL (1 ANO - 1 ANO E 11 MESES)

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	31/01/22						
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de manga com limão sem açúcar Ovos mexidos com farinha de mandioca						
COLAÇÃO	Laranja pera						
ALMOÇO	Cubos de filé de frango acebolados Mandioca ensopada Salada de almeirão (molho simples) Arroz simples Feijão simples						
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite Cookies de aveia com banana sem açúcar						
JANTAR	Tutu de feijão com ovos cozidos ao molho de tomate e cenoura Salada de beterraba cozida Arroz simples						
CEIA	Leite						

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

- Não oferecer alimentos ultraprocessados, açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.