

Cardápio

MAIO/2022



Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio de Maio/22					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
Lanche Manhã	Maçã	Manga	Banana	Pera	Mamão
Almoço	Mandioquinha Cenoura Vagem Espinafre Carne	Abóbora Abobrinha Chuchu Brócolis Frango	Batata Beterraba Couve-Flor Couve Frango	Inhame Abóbora Cenoura Rúcula Fígado	Mandioquinha Cará Abobrinha Escarola Carne
	Pera	Melancia	Laranja	Melancia	Maçã
Lanche Tarde	Leite Purê de melão	Leite Pera	Leite Purê de maçã com ameixa	Leite Caqui	Leite Banana
Jantar	Sopa de legumes, espinafre e carne	Sopa de legumes com rúcula e frango	Sopa com inhame, cenoura e talos com carne	Creme de mandioquinha, escarola e frango	Creme de legumes com brócolis e carne

Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha.

Infantil II (8 meses a 13 meses)

Cardápio de Maio/22					
	Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210				
	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
Lanche Manhã	Maçã	Manga	Banana	Pera	Mamão
Grãos	Arroz Integral	Lentilha	Caldo de feijão	Grão de bico	Caldo de feijão
Almoço	Mandioquinha Cenoura Vagem Espinafre Carne	Abóbora Abobrinha Chuchu Brócolis Frango	Batata Beterraba Couve-Flor Couve Frango	Inhame Abóbora Vagem Rúcula Fígado	Mandioquinha Cará Abobrinha Escarola Carne
	Pera	Melancia	Laranja	Melancia	Maçã
Lanche Tarde	Leite Purê de melão	Leite Pera	Leite Purê de maçã com ameixa	Leite Caqui	Leite Banana
Jantar	Creme de legumes, espinafre e carne	Creme de legumes com rúcula e frango	Sopa com inhame, cenoura e talos com carne	Creme de mandioquinha, escarola e frango	Sopa de legumes com brócolis e carne

Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha.

Ovos e peixes precisam ser autorizados pela família.

De 14 meses a 30 meses

Cardápio de Maio/22

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Maçã	Manga	Banana	Melão	Pera
Almoço	Arroz Integral Feijão	Arroz c/ brócolis Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Acompanha- mento	Músculo na pressão com legumes	Filé de frango grelhado Creme de milho	Cação assado Ovos mexidos	Frango refogado c/ legumes	Carne moída Legumes grelhados
Salada	Mix de folhas verdes c/ lentilha	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	Salada de alface, beterraba ralada e pepino	Salada de folhas, c/ grão de bico e tomate	Salada de alface com ervilhas e rabanetes
Sobremesa	Melão	Laranja	Melancia	Caqui	Salada de frutas
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão	Pão caseiro semi-integral recheado	Bolo de banana c/ uvas passas (Sem açúcar)	Milho cozido na espiga	Lanche natural (queijo, alface, tomate – Opcional atum)
	Suco de laranja c/cenoura	Suco de laranja	Suco Verde	Suco de abacaxi c/ água de coco	Suco de melancia Banana
	Mamão	Banana	Maçã	Pera	
Jantar	Sopa de legumes, espinafre, macarrão e carne	Sopa de lentilha, cenoura, rúcula e frango	Sopa de feijão com inhame, talos, macarrãozinho e carne	Canja com cenoura, escarola e frango	Caldo verde com carne

Pré-escola

Cardápio de Maio/22

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Maçã	Manga	Banana	Melão	Melancia
Almoço	Arroz Integral Feijão	Arroz c/ brócolis Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Acompanhamento	Músculo na pressão com legumes	Filé de frango grelhado Creme de milho	Cação assado Ovos mexidos	Frango refogado c/ legumes	Carne moída Legumes grelhados
Salada	Mix de folhas verdes c/ lentilha	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	Salada de alface, beterraba ralada e pepino	Salada de folhas, c/ grão de bico e tomate	Salada de alface com ervilhas e rabanetes
Sobremesa	Melão	Laranja	Melancia	Pera	Salada de frutas
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão	Pão caseiro semi-integral recheado	Bolo de banana c/ uvas passas (Sem açúcar)	Milho cozido na espiga Bolacha salgada	Lanche natural (queijo, alface, tomate – Opcional atum)
	Suco de laranja c/cenoura	Limonada Goiaba	Suco Verde	Suco de melancia Caqui	Suco de abacaxi c/ Hortelã Banana
	Mamão	Banana	Maçã		
Jantar	Sopa de legumes, espinafre, macarrão e carne	Sopa de lentilha, cenoura, rúcula e frango	Sopa de feijão com inhame, talos, macarrãozinho e carne	Canja com cenoura, escarola e frango	Caldo verde com carne