

# Cardápio de JANEIRO



# Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio de janeiro					
	Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Mamão	Purê de Maçã	Pera	Banana	Manga
Almoço	Batata Cenoura Vagem Espinafre Frango	Mandioquinha Chuchu Abobrinha Brócolis Carne	Inhame Batata Couve-flor Couve Frango	Mandioquinha Cenoura Abobrinha Alho-poró Carne	Abóbora Batata Rabanete Brócolis Frango
	Manga	Banana	Melancia	Nectarina	Pera
Lanche Tarde	Leite  Pera	Leite  Purê de batata doce, banana e maracujá	Leite  Banana	Leite  Purê de inhame, banana, manga e laranja	Leite  Purê de maçã com ameixa
Jantar	Creme mandioquinha e cenoura com frango e rúcula	Creme de inhame, abobrinha, cenoura, espinafre e carne	Sopa de abóbora, agrião, brócolis e frango	Creme de legumes com vagem, couve e carne	Creme batata, cenoura, folhas verdes e frango

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

## Infantil II (8 meses a 12 meses)

Cardápio do mês de janeiro					
	Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Mamão	Purê de Maçã	Pera	Banana	Manga
Grãos	<b>Caldo de feijão</b>	<b>Arroz</b>	<b>Lentilha</b>	<b>Ervilha Fresca</b>	<b>Grão de bico</b>
Almoço	Batata Cenoura Vagem Espinafre Frango	Mandioquinha Chuchu Abobrinha Brócolis Carne	Inhame Batata Couve-flor Couve Frango	Mandioquinha Cenoura Abobrinha Alho-poró Carne	Abóbora Batata Rabanete Brócolis Frango
	Manga	Banana	Melancia	Nectarina	Pera
Lanche Tarde	Leite  Pera	Leite  Purê de batata doce, banana e maracujá	Leite  Banana	Leite  Purê de inhame, banana, manga e laranja	Leite  Purê de maçã com ameixa
Jantar	Sopa de legumes c/ arroz, frango e rúcula	Sopa c/ inhame, abobrinha, cenoura, espinafre, macarrãozinho e carne	Sopa legumes, lentilha, agrião, brócolis e frango	Creme de legumes com vagem, couve, macarrão e carne	Sopa de legumes, grão de bico, folhas verdes e frango

Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha. Ovos (servimos às 3as. e 5as. feiras) e peixes precisam ser autorizados pela família.

## Infantil III (13 a 24 meses)

Cardápio do mês de janeiro					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Melão	Purê de Maçã	Pera	Mamão	Manga
Almoço	Arroz c/ cenoura Feijão	Arroz c/ brócolis Feijão	Arroz Feijão	Arroz Integral Feijão	Macarrão à bolonhesa (molho caseiro)
Acompanha- mento	Filé de frango c/ legumes grelhados	Carne moída com chuchu	Bife em tiras Purê de batata-doce c/ cenoura	Salmão ao forno com legumes	Salada grão de bico, rabanetes e folhas verdes
Salada	Salada de alface, tomate e peino	Salada de folhas verdes, feijão branco e beterraba	Salada de lentilha com tomate, couve- flor e alface	Salada de alface, tomate e ervilha	Salada de frutas
Sobremesa	Melancia	Uva	Banana	Nectarina	
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro)	Pão integral caseiro c/ patê de grão de bico	Bolo de banana com uva passa (s/açúcar e s/ leite)	Pão de queijo  Danoninho de inhame - manga c/ laranja (caseiro)	Sanduíche natural (queijo, tomate e alface)  Suco de laranja com beterraba  Banana
Jantar	Suco de laranja Pera	Danoninho de uva - Banana, batata doce e maracujá (caseiro)	Suco de laranja com cenoura Maçã	Creme de legumes com Alho-poró, couve, macarrão e carne	Sopa de legumes, grão de bico, folhas verdes e frango

Obs.: Os sucos são diluídos com água, servidos em torno de 50ml e são opcionais.

# Pré-escola

Cardápio do mês de janeiro					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Melão	Maçã	Banana	Pera	Manga
Almoço	Arroz c/ cenoura Feijão	Arroz c/ brócolis Feijão	Arroz Feijão	Arroz Integral Feijão	Macarrão à bolonhesa (molho caseiro)
Acompanha- mento	Filé de frango com legumes grelhados	Carne moída com chuchu	Bife em tiras Purê de batata-doce c/ cenoura	Salmão ao forno com legumes	Salada grão de bico, rabanetes e folhas verdes
Salada	Salada de alface, tomate e peino	Salada de folhas verdes c/ beterraba	Salada de lentilha com tomate, couve- flor e alface	Salada de alface, tomate e ervilha	Salada de frutas
Sobremesa	Melancia	Uva	Mamão	Nectarina	
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro)	Pão integral caseiro c/ patê de grão de bico	Bolo de cenoura ou Bolo de banana c uva passa (s/ açúcar)	Pão de queijo	Sanduíche natural (queijo, tomate e alface)
	Suco de laranja c/ cenoura	Banana	Manga	Maçã	Suco de laranja com beterraba
	Abacaxi	Suco de melancia	Suco de maracujá	Suco Verde	Banana
Jantar	Sopa de legumes c/ arroz, frango e rúcula	Sopa de legumes, macarrãozinho e carne	Sopa legumes, lentilha, agrião, brócolis e frango	Sopa de legumes couve, macarrão e carne	Sopa de legumes, grão de bico, folhas verdes e frango

Obs.: Os sucos de frutas são diluídos com água e são opcionais.