

Cardápio

MARÇO



Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio de Março					
	Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210				
	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
Lanche Manhã	Pera	Abacate	Banana	Pera	Banana
Almoço	Batata Chuchu Cenoura Escarola Frango	Mandioquinha Cenoura Alho poró Rúcula Carne	Abóbora Cabotiá Abobrinha Chuchu Couve Frango	Inhame Ervilha Fresca Beterraba Brócolis Carne	Mandioquinha Abobrinha Cenoura Espinafre Frango
	Maçã	Laranja	Melancia	Manga	Caqui
Lanche Tarde	Leite Purê de maçã com ameixa	Leite Creme de inhame com manga e maracujá	Leite Purê mamão	Leite Purê manga	Leite Creme de batata doce c/ banana e uva
Jantar	Creme de mandioca, cenoura, espinafre c/ carne	Sopa de legumes, c/, rúcula e frango	Sopa c/ cenoura, mandioquinha, espinafre e carne	Sopa de legumes, brócolis e frango	Creme de legumes com folhas verdes e carne

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

Infantil II (8 meses a 12 meses)

Cardápio de Março					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Pera	Abacate	Banana	Pera	Banana
Grãos	Arroz	Lentilha	Caldo de feijão	Ervilha fresca	Grão de bico
Almoço	Batata Chuchu Cenoura Escarola Frango	Mandioquinha Cenoura Alho poró Rúcula Carne	Abóbora Cabotiá Abobrinha Chuchu Couve Frango	Inhame Cará Beterraba Brócolis Carne	Mandioquinha Abobrinha Cenoura Espinafre Frango
	Uva	Laranja / melão	Melancia	Laranja / Manga	Caqui
Lanche Tarde	Leite Purê de maçã com ameixa	Leite Creme de inhame com manga e maracujá	Leite Purê mamão	Leite Purê manga	Leite Creme de batata doce c/ banana e uva
Jantar	Sopa de mandioca, cenoura, arroz integral, espinafre c/ carne	Sopa de legumes, c/ macarrãozinho, rúcula e frango	Sopa c/ cenoura, espinafre, arroz e carne	Sopa de legumes com brócolis, lentilha e cenoura	Sopa de legumes, grão de bico, frango e folhas verdes

Obs.: Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha. Ovos e peixes devem ser autorizados pela família.

Infantil III (13 meses a 24 meses)

Cardápio de Março

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de Maçã	Mamão	Manga	Pera	Banana
Almoço	Arroz Feijão	Arroz Lentilha	Arroz Feijão	Arroz integral c/ Cenoura Feijão	Macarronada à bolonhesa
Acompanha- mento	Carne moída com legumes Escarola refogado	Frango grelhado c/ purê de batata-doce	Carne assada c/ abóbora assada	Salmão assado com legumes	Salada de soja em grãos com folhas verdes
Salada	Salada de alface, tomate e ervilhas	Salada de folhas verdes, cenoura e beterraba raladas	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de alface, brócolis e ervilhas	
Sobremesa	Uva / laranja	Melão	Melancia / laranja	Banana	Salada de Frutas com aveia
Lanche Tarde	Pão francês com patê de grão de bico Purê de maçã com ameixa	Danoninho caseiro (inhame, manga e maracujá) Suco de manga Banana	Bolo de maçã com aveia e uva passa (sem açúcar) Suco Verde Mexerica	Esfiha caseira de queijo ou carne (caseira) Suco de laranja Manga	Pão de queijo Suco de laranja c/ cenoura Caqui
Jantar	Sopa de mandioca cenoura, arroz integral, espinafre c/ carne	Sopa de legumes, c/ macarrãozinho, rúcula e frango	Sopa c/ cenoura, espinafre, arroz e carne	Sopa de legumes com brócolis, lentilha e cenoura	Sopa de legumes, grão de bico, frango e folhas verdes

Pré-escola

Cardápio de Março					
	Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210				
	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
Lanche Manhã	Maçã	Mamão	Manga	Pera	Banana
Almoço	Arroz Feijão	Arroz com lentilha Feijão	Arroz Feijão preto	Arroz integral c/ Cenoura Feijão	Macarronada à bolonhesa
Acompanha- mento	Carne moída com legumes Escarola refogado	Frango grelhado c/ purê de batata- doce	Carne assada c/ abóbora assada	Salmão assado com legumes	Salada de soja em grãos com folhas verdes
Salada	Salada de alface, tomate e ervilhas	Salada de folhas verdes, cenoura e beterraba raladas	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de alface, brócolis e ervilhas	
Sobremesa	Uva / laranja	Melão	Melancia	Mamão	Salada de Frutas com aveia
Lanche Tarde	Pão francês com patê de grão de bico Suco de laranja Manga	Pizza no pão integral (queijo, tomate e orégano) Suco de manga Mexerica	Bolo de banana com aveia e uva passa (sem açúcar) Suco Verde Banana	Esfiha caseira de queijo ou carne (caseira) Suco de abacaxi c/ hortelã Maçã	Pão de queijo Suco de laranja c/ cenoura Caqui
Jantar	Sopa de mandioca cenoura, arroz integral, espinafre c/ carne	Sopa de legumes, c/ macarrãozinho, rúcula e frango	Sopa c/ cenoura, espinafre, arroz e carne	Sopa de legumes com brócolis, lentilha e cenoura	Sopa de legumes, grão de bico, frango e folhas verdes