cardápio de

NOVEMBRO

QUACATÚ

Infantil I (4 meses a 7 meses)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de maçã	Banana	Mamão	Banana	Pera
Almoço	Batata inglesa Cenoura Chuchu Espinafre Frango Manga	Batata-doce Beterraba Brócolis Acelga Carne Abacaxi/laranja	Abóbora Alho-poró Abobrinha Espinafre Frango Banana	Cará Chuchu Cenoura Agrião Fígado Melancia	Mandioquinha Tomate Brócolis Rúcula Carne Pêssego/laranja
Lanche Tarde	Leite Creme de batata-doce com beterraba e banana	Leite Purê de manga com maracujá	Leite Creme de inhame com uva e banana	Leite Creme de inhame com maracujá e banana	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Sopa legumes, espinafre e frango	Sopa de mandioquinha, alho-poró, folhas verdes e carne	Creme de abóbora com folhas verdes e frango	Creme de cenoura, batata e rúcula com carne	Sopa de legumes, folhas verdes e frango

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

brendarodrigues
NUTRICIONISTA CRN3-90478

QUACATÚ

Infantil II (8 meses a 12 meses)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de maçã	Banana	Mamão	Banana	Pera
Almoço	Arroz integral Batata inglesa Cenoura Chuchu Espinafre Frango Manga	Caldo de feijão Batata-doce Beterraba Brócolis Acelga Carne Abacaxi/laranja	Lentilha Abóbora Alho-poró Abobrinha Espinafre Frango Banana	Arroz Cará Chuchu Cenoura Agrião Fígado Melancia	Grão-de-bico Mandioquinha Tomate Brócolis Rúcula Carne Pêssego/laranja
Lanche Tarde	Leite Creme de batata-doce com beterraba e banana	Leite Purê de manga com maracujá	Leite Creme de inhame com uva e banana	Leite Creme de inhame com maracujá e banana	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Creme de abóbora com brócolis e frango	Sopa de batata c/ mandioquinha, folhas verdes e carne	Sopa legumes, macarrão, espinafre e frango	Creme de cenoura, grão de bico, rúcula com carne	Sopa de legumes, arroz, 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.

brendarodrigues
NUTRICIONISTA CRN3-90478

QUACATÚ

Infantil III (13 a 30 meses)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de maçã	Banana	Mamão	Banana	Manga
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão Filé de frango grelhado Purê de batata c/ espinafre Salada de alface com tomate Manga	Arroz Feijão preto Carne moída com legumes Couve refogada Farofa de talos Salada de folhas verdes e beterraba ralada Abacaxi/laranja	Arroz Feijão Ensopado de frango c/ legumes Salada de alface com tomate e lentilha Banana	Arroz Feijão Salmão assado com batatas Salada alface, chuchu e ovos Melancia	Macarrão à bolonhesa Salada de grão de bico com rúcula e salsinha Pêssego/laranja
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro) Danoninho de batata-doce com beterraba e banana	Coxinha de frango (caseira, assada) Purê de manga com maracujá	Bolo de banana com uva passa e chia (Sem açúcar) Danoninho de inhame com uva e banana	Iogurte natural (2 ingredientes) com geleia de uva (caseiro, sem açúcar) e aveia em flocos Danoninho de inhame com maracujá e banana	Mini pizza com muçarela, tomate e orégano Purê de maçã com ameixa
Jantar	Creme de abóbora com brócolis e frango	Sopa de batata c/ mandioquinha, folhas verdes e carne	Sopa legumes, macarrão, espinafre e frango	Creme de cenoura, grão de bico, rúcula com carne	Sopa de legumes, arroz, folhas verdes e frango

brendarodrigues
NUTRICIONISTA CRN3-90478

QUACATÚ

Pré-escola

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Maçã	Pera	Mamão	Banana	Manga
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão Filé de frango grelhado Purê de batata c/ espinafre Salada de alface com tomate Laranja	Arroz Feijão preto Carne moída com legumes Couve refogada Farofa de talos Salada de folhas verdes e beterraba ralada Abacaxi	Arroz Feijão Frango ensopado com legumes Salada de alface com tomate e lentilha Banana	Arroz Feijão Salmão assado com batatas Salada alface, chuchu e ovos Melancia	Macarrão à bolonhesa Salada de grão de bico com rúcula e salsinha Pêssego/laranja
Lanche Tarde	Pão francês c/ requeijão caseiro Manga Suco de cenoura com laranja	Coxinha de frango (caseira e assada) Uva Suco de beterraba, laranja e uva passa	Bolo de banana com uva passa e chia (Sem açúcar) Pera Suco verde	Iogurte natural (2 ingredientes) com geleia de fruta caseira e aveia em flocos Suco de melão	Mini pizza com muçarela, tomate e orégano Banana Suco de maracujá com manga
Jantar	Creme de abóbora com folhas verdes e frango	Sopa de batata c/ mandioquinha, espinafre e carne	Sopa legumes, macarrão, couve e frango	Creme de cenoura, grão de bico, rúcula e carne	Sopa de legumes, arroz, folhas verdes e frango

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

brendarodrigues
NUTRICIONISTA CRN3-90478

QUACATÚ

Safra de Novembro

Alimentos da estação são mais frescos, nutritivos e sustentáveis!



QUACATÚ