

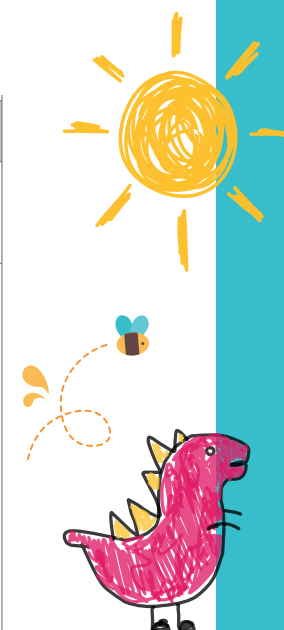
*cardápio de*  
**OUTUBRO**



## Infantil I (4 meses a 7 meses)

|              | 2ª                                                                   | 3ª                                                           | 4ª                                                              | 5ª                                                            | 6ª                                                                   |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Lanche Manhã | Purê de pera                                                         | Purê de maçã                                                 | Mamão                                                           | Banana                                                        | Purê de maçã c/ ameixa                                               |
| Almoço       | Batata-doce<br>Tomate<br>Cenoura<br>Espinafre<br>Frango<br><br>Melão | Mandioca<br>Cará<br>Brócolis<br>Acelga<br>Carne<br><br>Manga | Abóbora<br>Chuchu<br>Abobrinha<br>Couve<br>Frango<br><br>Banana | Batata inglesa<br>Cenoura<br>Acelga<br>Fígado<br><br>Melancia | Mandioquinha<br>Tomate<br>Brócolis<br>Rúcula<br>Carne<br><br>Laranja |
| Lanche Tarde | Leite<br><br>Creme de inhame c/ banana e maracujá                    | Leite<br><br>Purê de pera                                    | Leite<br><br>Creme de batata-doce c/ uva                        | Leite<br><br>Mamão                                            | Leite<br><br>Creme de inhame c/ banana e manga                       |
| Jantar       | Sopa de legumes com acelga e frango                                  | Sopa de mandioquinha com brócolis, chuchu e carne            | Creme de cenoura, com frango e espinafre                        | Creme de batata-doce com chuchu, tomate e carne               | Caldo verde com carne (batata inglesa e couve)                       |

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



## Infantil II (8 meses a 12 meses)

|              | 2ª                                                          | 3ª                                                         | 4ª                                                              | 5ª                                                      | 6ª                                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lanche Manhã | Purê de pera                                                | Purê de maçã                                               | Mamão                                                           | Banana                                                  | Purê de maçã c/ ameixa                                |
| Almoço       | Arroz integral                                              | Lentilha<br>Ovos                                           | Caldo de feijão                                                 | Lentilha<br>Ovos                                        | Grão-de-bico                                          |
|              | Batata-doce<br>Tomate<br>Cenoura<br>Espinafre<br>Frango     | Mandioca<br>Beterraba<br>Brócolis<br>Acelga<br>Carne       | Abóbora<br>Chuchu<br>Abobrinha<br>Couve<br>Frango               | Batata inglesa<br>Cenoura<br>Acelga<br>Fígado           | Mandioquinha<br>Tomate<br>Brócolis<br>Rúcula<br>Carne |
|              | Melão                                                       | Manga                                                      | Banana                                                          | Melancia                                                | Laranja                                               |
| Lanche Tarde | Leite                                                       | Leite                                                      | Leite                                                           | Leite                                                   | Leite                                                 |
|              | Creme de inhame<br>c/ banana e<br>maracujá                  | Purê de pera                                               | Creme de batata-<br>doce c/ uva                                 | Mamão                                                   | Creme de inhame<br>c/ banana e<br>manga               |
| Jantar       | Sopa de legumes<br>com acelga,<br>macarrãozinho e<br>frango | Sopa de<br>mandioquinha<br>com brócolis,<br>chuchu e carne | Canja de galinha<br>com arroz,<br>cenoura ralada e<br>espinafre | Sopa de legumes,<br>com grão de bico,<br>tomate e carne | Caldo verde com<br>carne (batata<br>inglesa e couve)  |

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 30 meses)

|              | 2ª                                                 | 3ª                                     | 4ª                                                     | 5ª                                                | 6ª                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lanche Manhã | Purê de pera                                       | Purê de maçã                           | Mamão                                                  | Banana                                            | Purê de maçã c/ ameixa                                |
| Almoço       | Arroz Feijão                                       | Arroz integral c/ cenoura Feijão       | Arroz Feijão                                           | Arroz Feijão                                      | Macarrão à bolonhesa (Com manjericão)                 |
|              | Sobrecoxa de frango assada com batata doce         | Abobrinha com tomate refogados         | Purê de abóbora                                        | Estrogonofe de carne c/ creme de leite vegetal    | Salada de folhas verdes com tomate e grão-de-bico     |
|              | Salada de alface com cenoura e tomate              | Carne com mandioca                     | Filé de frango grelhado                                | Salada de alface, milho e pepino                  |                                                       |
|              | Melão                                              | Salada morna de beterraba com lentilha | Salada de chuchu com ovos                              |                                                   |                                                       |
|              |                                                    | Manga                                  | Banana                                                 | Ameixa                                            | Laranja                                               |
| Lanche Tarde | Pão francês c/ homus                               | Omelete c/ Legumes                     | Bolo de maçã c/ uva passa (s/ açúcar)                  | Pão de queijo                                     | Mini hambúrguer caseiro (pão, carne, tomate e alface) |
|              | Danoninho de inhame c/ banana e maracujá           | Purê de pera                           | Danoninho de batata-doce c/ uva                        | Mamão / banana com aveia em flocos                | Danoninho de inhame c/ banana e manga                 |
| Jantar       | Sopa de legumes com acelga, macarrãozinho e frango | Sopa de legumes com brócolis e carne   | Canja de galinha com arroz, cenoura ralada e espinafre | Sopa de legumes, com grão de bico, tomate e carne | Caldo verde com carne (batata inglesa e couve)        |



## Pré-escola

|              | 2ª                                                 | 3ª                                   | 4ª                                                     | 5ª                                         | 6ª                                                |
|--------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Lanche Manhã | Pera                                               | Maçã                                 | Banana                                                 | Manga                                      | Mamão                                             |
| Almoço       | Arroz Feijão                                       | Arroz integral c/ cenoura Feijão     | Arroz Feijão                                           | Arroz Feijão                               | Macarrão à bolonhesa (Com manjeriço)              |
|              | Sobrecoca de frango assada com batata doce         | Abobrinha com tomate refogados       | Purê de abóbora                                        | Batata palha                               |                                                   |
|              | Salada de alface com cenoura e tomate              | Carne picadinha cozida               | Couve refogada                                         | Estrogonofe de carne                       | Salada de folhas verdes com tomate e grão-de-bico |
|              | Melão                                              | Salada de beterraba com lentilha     | Filé de frango grelhado                                | Salada de alface, milho e pepino           |                                                   |
|              |                                                    | Abacaxi                              | Salada de chuchu com ovos                              | Maçã                                       | Laranja                                           |
| Lanche Tarde | Pão francês com homus / requeijão                  | Mini-hambúrguer caseiro              | Bolo de maçã c/ uva passa (s/ açúcar)                  | Pão de queijo                              | Pão com ovo                                       |
|              | Uva                                                | Goiaba                               |                                                        | Banana com aveia                           | Melão                                             |
|              | Suco de laranja com cenoura                        | Suco verde                           | Suco de abacaxi com hortelã                            | Suco de melão                              | Suco de maracujá com manga                        |
| Jantar       | Sopa de legumes com acelga, macarrãozinho e frango | Sopa de legumes com brócolis e carne | Canja de galinha com arroz, cenoura ralada e espinafre | Sopa de legumes, com grão de bico, e carne | Caldo verde com carne (batata inglesa e couve)    |

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





# Safra de Outubro

São Paulo

*Alimentos da estação  
são mais frescos,  
nutritivos e sustentáveis!*



Abacate



Abacaxi



Banana



Caqui



Laranja



Limão



Mamão



Manga



Maracujá



Melancia



Melão



Morango



Pêssego



Uva



Acelga



Alface



Brócolis



Couve



Espinafre



Rúcula



Cenoura



Beterraba



Batata



Batata-Doce



Abóbora



Chuchu



Cebola



Alho



Milho



Pepino



Pimentão



Quiabo



Berinjela



Tomate

*Comer bem  
também é cuidar  
do planeta!*



**brendarodrigues**

NUTRICIONISTA CRN3-90478

  
**QUACATU**