

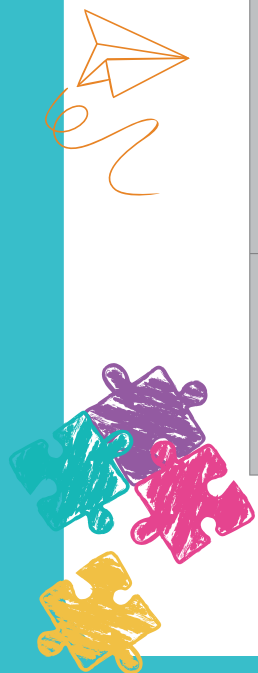
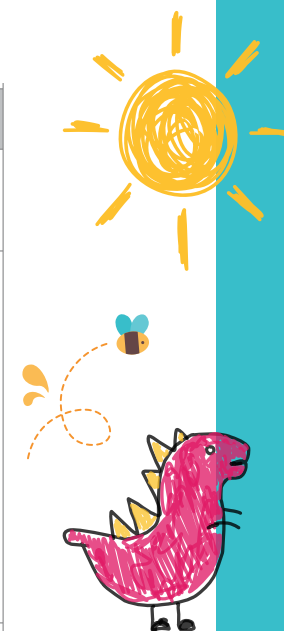
cardápio de
SETEMBRO



Infantil I (4 meses a 7 meses)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Abacate	Purê de maçã	Mamão	Melancia	Banana
Almoço	Mandioquinha Cenoura Chuchu Rúcula Frango	Batata inglesa Beterraba Brócolis Agrião Carne	Batata-doce Chuchu Abobrinha Escarola Frango	Mandioquinha Cenoura Abobrinha Repolho roxo Fígado	Abóbora Rabanete Brócolis Espinafre Carne
	Banana	Manga/laranja	Melancia	Banana	Pera/Laranja
Lanche Tarde	Leite Purê de maçã	Leite Creme de batata-doce e beterraba	Leite Creme de inhame c/ banana e Maracujá	Leite Purê de pera	Leite Creme de inhame c/ banana e manga
Jantar	Creme de cenoura com espinafre e frango	Creme de abóbora com folhas verdes, abobrinha e carne	Creme de batata, ervilha fresca e frango	Creme batata doce, cenoura, agrião e sobrecoxa	Creme de chuchu, batata inglesa, abobrinha e carne

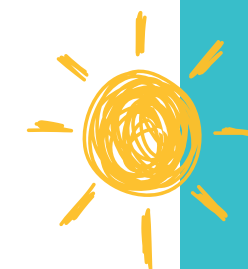
Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha.



Infantil II (8 meses a 12 meses)

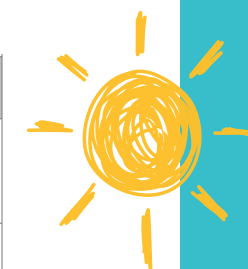
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Abacate	Purê de maçã	Mamão	Banana	Purê de pera
Almoço	Caldo de feijão Mandioquinha Cenoura Chuchu Rúcula Frango Banana	Arroz integral Ovos Batata inglesa Beterraba Brócolis Agrião Carne Manga	Grão de bico Batata-doce Chuchu Abobrinha Escarola Frango Melancia	Caldo de feijão Ovos Mandioquinha Cenoura Abobrinha Repolho roxo Fígado Banana	Lentilha Abóbora Rabanete Brócolis Espinafre Carne Purê de pera/ laranja
Lanche Tarde	Leite Purê de maçã	Leite Creme de batata-doce e beterraba	Leite Creme de inhame c/ banana e Maracujá	Leite Purê de pera	Leite Creme de inhame c/ banana e manga
Jantar	Canja com frango, arroz, cenoura e espinafre	Sopa de legumes, abóbora, macarrãozinho, espinafre, e carne	Caldo verde, com ervilha fresca, folhas e frango	Sopa de legumes com macarrão de letrinhas, agrião e sobrecoxa esfiada	Sopa de legumes com grão-de-bico carne e folhas verdes

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)

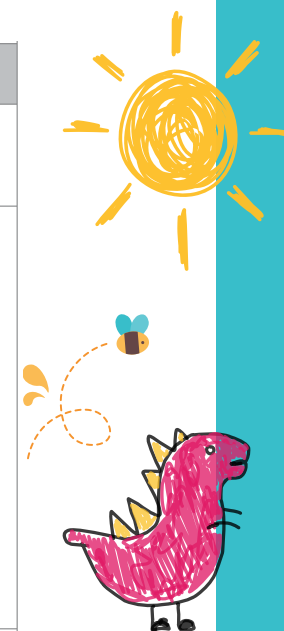
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de abacate	Purê de maçã	Mamão/Banana	Manga	Purê de pera
Almoço	Arroz c/ espinafre Feijão Chuchu refogado Filé de frango em cubos Salada de folhas com tomate Uva verde	Arroz integral Feijão Brócolis refogado Músculo cozido com batata inglesa Salada de alface, agrião e beterraba cozida Manga	Arroz Feijão Sobrecoxa de frango assada c/ legumes Salada de folhas verdes e milho Melancia	Arroz c/ lentilha Feijão Abobrinha refogada c/ ovos Fígado Salada de alface, repolho roxo e tomate Banana	Macarronada à bolonhesa Salada de alface com pepino e rabanete Salada de frutas
Lanche Tarde	Pão de queijo Purê de maçã	Mini pizza caseira c/ tomate, queijo branco e orégano Danoninho de batata-doce e beterraba	Bolo de banana, aveia e passas (sem açúcar) Danoninho de inhame c/ banana e maracujá	Muffin de ovos com legumes e atum Purê de pera	Pão francês com requeijão caseiro Creme de inhame c/ banana e manga
Jantar	Canja com frango, arroz, cenoura e espinafre	Creme de abóbora com macarrão, acelga, abobrinha e tiras de carne	Caldo verde com ervilha fresca e cubos de frango	Sopa de legumes com macarrão de letrinhas, agrião e sobrecoxa de frango desfiada	Sopa de legumes com grão-de-bico carne e folhas verdes



Pré-escola

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Melão	Maçã	Banana	Manga	Pera
Almoço	Arroz c/ espinafre Feijão Chuchu refogado Filé de frango em cubos Salada de folhas com tomate Uva verde	Arroz integral Feijão Brócolis refogado Músculo cozido com batata inglesa Salada de alface, agrião e beterraba cozida Manga	Arroz Feijão Sobrecoca de frango assada c/ legumes Salada de folhas verdes e milho Melancia	Arroz c/ lentilha Feijão Ovos cozidos Isca de carne com legumes Salada de alface, repolho roxo e tomate Banana	Macarronada à bolonhesa Salada de alface com pepino e rabanete Laranja
Lanche Tarde	Pão de queijo Maçã Suco de abacaxi com hortelã	Mini pizza c/ tomate, queijo e orégano Tangerina Suco de melão	Bolo de chocolate (70%) Goiaba Suco de laranja com cenoura	Sanduíche natural com patê de frango, tomate e alface Abacaxi Suco de melancia com limão	Pão francês com requeijão caseiro Banana com aveia em flocos Suco de maracujá c/ manga
Jantar	Canja com frango, arroz, cenoura e salsinha	Creme de abóbora com macarrão, acelga, abobrinha e tiras de carne	Caldo verde com ervilha fresca e cubos de frango	Sopa de legumes com macarrão de letrinhas, agrião e sobrecoca de frango desfiada	Sopa de legumes com grão-de-bico carne e folhas verdes

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



Safra de Setembro

São Paulo



Abacate



Abacaxi



Banana



Caqui



Laranja



Limão



Maçã



Mamão



Manga



Maracujá



Melancia



Melão



Morango



Pêssego



Uva



Acelga



Alface



Brócolis



Couve



Rúcula



Espinafre



Chicória



Escarola



Beterraba



Cenoura



Batata



Batata-Doce



Abóbora



Chuchu



Cebola



Alho



Milho



Pepino



Pimentão Verde



Pimentão Vermelho/Amarelo



Quiabo



Vagem



Berinjela



Tomate



brendarodrigues

NUTRICIONISTA CRN3-90478

QUACATU