

Cardápio NOVEMBRO



Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio de Novembro (4 meses a 7 meses)

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Purê de maçã	Banana	Pera	Mamão
Almoço	Batata Cenoura Espinafre Carne Mamão	Mandioquinha Chuchu Brócolis Frango Laranja / Abacaxi	Batata doce Beterraba Beringela Alface Carne Melancia	Abóbora Abobrinha Agrião Frango Laranja / goiaba	Mandioquinha Cenoura Brócolis Carne Manga
Lanche Tarde	Leite e/ou Purê de maçã c/ ameixa	Leite e/ou Danoninho caseiro com inhame, uva e banana	Leite e/ou Pera + melão	Leite e/ou Danoninho caseiro com batata doce, laranja e maracujá	Leite e/ou Purê de ameixa com maçã
Jantar	Creme de mandioquinha c/ cenoura, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, agrião, brócolis e frango	Creme de abóbora, folhas verdes e carne	Sopa de legumes cenoura ralada, espinafre e frango)	Sopa de legumes c/ carne e folhas verdes

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

Infantil II (8 meses a 13 meses)

Cardápio de Novembro (8 meses a 12 meses)					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Purê de maçã	Banana	Pera	Mamão
Grãos	Grão de bico	Caldo de feijão	Arroz integral	Lentilha	Feijão branco
Almoço	Batata Cenoura Espinafre Carne Mamão	Mandioquinha Chuchu Brócolis Frango Laranja	Batata doce Beterraba Beringela Alface Carne Melancia	Abóbora Abobrinha Agrião Frango Laranja / goiaba	Mandioquinha Cenoura Brócolis Carne Manga
Lanche Tarde	Leite e/ou Purê de maçã c/ ameixa	Leite e/ou Danoninho caseiro com inhame, uva e banana	Leite e/ou Pera + melão	Leite e/ou Danoninho caseiro com batata doce, laranja e maracujá	Leite e/ou Purê de ameixa com maçã
Jantar	Creme de mandioquinha c/ lentilha, cenoura, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, agrião, brócolis, grão de bico e frango	Creme de abóbora, macarrão, folhas verdes e carne	Canja de galinha (arroz, cenoura ralada, espinafre e frango)	Sopa de legumes com carne, arroz integral e folhas verdes

Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha. Ovos (terças e quintas-feiras e peixes devem ser autorizados pelos pais.

Infantil III: De 13 a 36 meses

Cardápio de Novembro

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Purê de maçã	Banana	Pera	Mamão
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão	Arroz Feijão	Arroz c/ espinafre Feijão	Arroz Feijão	Lasanha de queijo com escarola
Acompanha- mento	Carne moída e abobrinha refogada	Filé de frango	Músculo na pressão c/ legumes	Salmão assado	2ª. opção Macarronada à bolonhesa
Salada	Salada de grão de bico c/ atum e tomate e alface	Legumes grelhados	Salada de folhas verdes c/ beringela e beterraba	Salada de alface, agrião c/ lentilha e tomate	Salada de folhas verdes com feijão branco e pepino
Sobremesa	Melão	Abacaxi	Melancia	Laranja / goiaba	Pera
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro)	Torta de frango e legumes	Bolo de maçã c/ aveia e uvas passas (sem açúcar)	Pão de queijo (caseiro)	logurte natural com frutas
	Purê de maçã c/ ameixa	Danoninho caseiro com inhame, uva e banana	Suco de laranja Melão	Danoninho caseiro com batata doce, laranja e maracujá	Biscoito de polvilho caseiro
Jantar	Creme de mandioquinha c/ lentilha, cenoura, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, agrião, brócolis, grão de bico e frango	Creme de abóbora, macarrão, folhas verdes e carne	Canja de galinha (arroz, cenoura ralada, espinafre e frango)	Sopa de legumes com carne, arroz integral e folhas verdes

PRÉ-ESCOLA

Cardápio de Novembro

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Maçã	Pera	Banana	Mamão
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão	Arroz Feijão	Arroz c/ espinafre Feijão	Arroz com brócolis Feijão	Macarronada à bolonhesa
Acompanha- mento	Carne moída e abobrinha refogada	Filé de frango Legumes grelhados	Músculo na pressão c/ legumes	Salmão assado	Salada de folhas verdes com feijão branco e pepino
Salada	Salada de grão de bico c/ atum e tomate e alface	Salada de alface, cenoura e brócolis	Salada de folhas verdes c/ beringela e beterraba	Salada de alface, agrião c/ lentilha e tomate	
Sobremesa	Melão	Abacaxi	Melancia	Laranja	Salada de frutas
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro) Suco de maracujá com gengibre Goiaba	Torta de frango e legumes Suco de laranja com cenoura Banana	Bolo de maçã c/ aveia e uvas passas (sem açúcar) Suco de Abacaxi com hortelã Melão	Pão de queijo (caseiro) Suco de Melancia Uva	Pão francês com manteiga de linhaça Suco de frutas amarelas Maçã
Jantar	Creme de mandioquinha c/ lentilha, cenoura, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, agrião, brócolis, grão de bico e frango	Creme de abóbora, macarrão, folhas verdes e carne	Canja de galinha (arroz, cenoura ralada, espinafre e frango)	Sopa de legumes com carne, arroz integral e folhas verdes