

Cardápio de AGOSTO



Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio do mês de agosto

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de maçã	Manga	Banana	Pera	Purê de atemoia
Almoço	Batata Cenoura Abobrinha Agrião Carne Melancia	Abóbora Chuchu Nabo Couve Frango Laranja	Inhame Cenoura Vagem Espinafre Carne Pera	Mandioca Chuchu Couve-flor Brócolis Frango Banana	Mandioquinha Cará Beterraba Agrião Carne Pera
Lanche Tarde	Leite Pera	Leite Creme de batata doce, maracujá e banana	Leite Mamão	Leite Creme de inhame, banana e manga	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Sopa de batata, mandioquinha, vagem e frango.	Creme de mandioquinha com carne e salsinha	Sopa de mandioca, agrião c/ frango	Creme de abóbora c/ carne	Sopa cremosa de batata, cenoura, carne e salsinha

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

Infantil II (8 meses a 12 meses)

Cardápio do mês de agosto					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de maçã	Manga	Banana	Pera	Purê de atemoia
Grãos	Grão de bico	Arroz integral	Aveia	Lentilha	Caldo de feijão
Almoço	Batata Cenoura Abobrinha Agrião Carne Melancia	Abóbora Chuchu Nabo Couve Frango Laranja	Inhame Cenoura Vagem Espinafre Carne Carambola	Mandioca Chuchu Couve-flor Brócolis Frango Kiwi	Mandioquinha Cará Beterraba Agrião Carne Banana
Lanche Tarde	Leite Pera	Leite Creme de batata doce, maracujá e banana	Leite Mamão	Leite Creme de inhame, banana e manga	Leite Iogurte natural com mamão
Jantar	Sopa de feijão branco, legumes e frango.	Creme de mandioquinha c/ carne e salsinha	Sopa de mandioca, agrião c/ frango	Creme de abóbora com carne	Sopa cremosa de batata, cenoura, carne e espinafre

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)

Cardápio do mês de agosto					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Purê de maçã	Manga	Banana	Pera	Purê de atemoia
Almoço	Arroz com brócolis Feijão	Arroz Integral Feijão com abóbora	Arroz com cenoura Feijão	Arroz Integral Feijão	Macarronada à bolonhesa (molho de tomate caseiro) e queijo ralado (opcional)
Acompanha- mento	Panqueca de espinafre c/ carne moída	Omelete de forno c/ legumes e ricota Viradinho de couve	Bife em tiras Legumes grelhados	Frango assado c/ batata doce	Salada de alface, agrião e beterraba cozida
Salada	Salada Colorida (Cenoura, alface americana e tomate)	Salada de folhas verdes, grão de bico e tomate	Salada de alface, pepino e tomate	Salada de cenoura, brócolis e alface	
Sobremesa	Melancia	Laranja	Salada de frutas	Kiwi	Banana
Lanche Tarde	Pão francês c/ requeijão caseiro	Pãozinho de batata doce (caseiro)	Bolo de banana e passas (Sem açúcar)	Pãozinho semi- integral c/ manteiga de linhaça (caseira)	logurte natural com salada de frutas e aveia
	Suco Verde c/ limão siciliano (Opcional)	Suco de Abacaxi com água de coco	Suco de laranja	Suco de melancia	Suco de Melão
	Banana	Pera	Maçã	Mamão	
Jantar	Sopa de feijão branco c/ macarrão, legumes e frango.	Creme de mandioquinha com carne e salsinha	Sopa de mandioca, agrião c/ frango	Creme de abóbora c/ carne	Canja (arroz, cenoura, frango e espinafre)

Obs.: Os sucos são diluídos com água, servidos em torno de 50ml e são opcionais.

Pré-escola

Cardápio do mês de julho					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Maçã	Manga	Banana	Pera	Banana
Almoço	Arroz com brócolis Feijão	Arroz Integral Feijão com abóbora	Arroz com cenoura Feijão	Arroz Integral Feijão	Macarronada à bolonhesa (molho de tomate caseiro) e queijo ralado (opcional)
Acompanha- mento	Panqueca de espinafre c/ carne moída	Omelete de forno c/ legumes e ricota Viradinho de couve	Bife em tiras Legumes grelhados	Frango assado c/ batata doce	Salada de alface, agrião e beterraba cozida
Salada	Salada Colorida (Cenoura, alface americana e tomate)	Salada de folhas verdes, grão de bico e tomate	Salada de alface, pepino e tomate	Salada de cenoura, brócolis e alface	Banana
Sobremesa	Melancia	Laranja	Salada de frutas	Kiwi	
Lanche Tarde	Pão francês c/ requeijão caseiro	Pãozinho de batata doce (caseiro)	Bolo de banana e passas (Sem açúcar)	Pãozinho semi- integral c/ manteiga de linhaça (caseira)	logurte natural com salada de frutas e aveia
	Suco Verde c/ limão siciliano (Opcional)	Suco de Abacaxi com gengibre e água de coco	Suco de laranja	Suco de melancia	Suco de melão
	Banana	Pera	Maçã	Mamão	
Jantar	Sopa de feijão branco, legumes e frango.	Creme de mandioquinha c/ carne e salsinha	Sopa de mandioca, agrião c/ frango	Creme de abóbora c/ carne	Canja (arroz, cenoura, frango e espinafre)

Obs.: Os sucos de frutas são diluídos com água e são opcionais.