

Cardápio de OUTUBRO



Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio do mês de Outubro

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Creme de mamão c/ laranja	Purê de maçã	Banana	Mamão	Pera
Almoço	Batata Cenoura Espinafre Carne	Beterraba Chuchu Brócolis Frango	Inhame Cenoura Couve-flor Carne	Mandioquinha Abobrinha Agrião Frango	Abóbora Chuchu Rúcula Carne
	Pera	Mamão/Laranja	Manga	Nêspera / laranja	Melancia
Lanche Tarde	Leite Creme de abacate	Leite Creme de batata doce, banana e uva	Leite Creme de inhame, morango e banana	Leite Creme de beterraba, inhame e manga	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Creme de mandioquinha com folhas verdes e carne	Creme de legumes, com agrião e frango	Creme de abóbora, com folhas verdes e carne	Creme de mandioca, com espinafre e frango	Creme de batata, cenoura e folhas verdes

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

Infantil II (8 meses a 12 meses)

Cardápio do mês de outubro					
	Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Creme de mamão c/ laranja	Purê de maçã	Banana	Mamão	Pera
Grãos	Lentilha	Arroz integral Ovos	Caldo de feijão	Grão de bico Ovos	Macarrão
Almoço	Batata Cenoura Espinafre Carne Pera	Beterraba Chuchu Brócolis Frango Mamão/Laranja	Inhame Cenoura Couve-flor Carne Manga	Mandioquinha Abobrinha Agrião Frango Nêspera / laranja	Abóbora Chuchu Rúcula Carne Melancia
Lanche Tarde	Leite Creme de abacate	Leite Creme de batata doce, banana e uva	Leite Creme de inhame, morango e banana	Leite Creme de beterraba, inhame e manga	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Creme de mandioquinha com folhas verdes e carne	Creme de legumes, com agrião e frango	Creme de abóbora, com folhas verdes e carne	Creme de mandioca, com espinafre e frango	Creme de batata, cenoura 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)

Cardápio do mês de outubro					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Creme de mamão c/ laranja	Purê de maçã	Banana	Mamão	Pera
Almoço	Arroz Feijão	Arroz integral c/ cenoura Feijão	Arroz Feijão	Arroz c/ espinafre Feijão	Macarronada à bolonesa (molho de tomate caseiro)
Acompanha- mento	Filé de frango Creme de milho (Sem lactose)	Carne moída c/ legumes	Frango assado com batatas	Carne assada com legumes	Salada de folhas
Salada	Salada de lentilha, tomate e alface	Salada de brócolis	Salada de folhas verdes, tomate e pepino	Salada de agrião c/ grão de bico	Melancia
Sobremesa	Melão	Laranja	Manga	Nêspera / laranja	
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão e/ ou geleia de uva (sem açúcar)	Sanduíche c/ carinha (tomate, alface, pepino) c/ maionese de abacate	Bolo de banana e passas (Sem açúcar)	Pão caseiro com muçarela vegana (de grão de bico)	Hamburguinho caseiro (alface, tomate e cenoura)
	Suco de laranja	Danoninho de batata doce, banana e uva	Danoninho de inhame, morango e banana	Danoninho de beterraba, banana e manga	Suco Verde
Jantar	Sopa de mandioquinha c/ macarrão de letrinhas, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, arroz, agrião e frango	Creme de abóbora, com folhas verdes e carne	Sopa de mandioca, com macarrão, espinafre e frango	Sopa de legumes, batata, cenoura, folhas verdes e arroz

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

Pré-escola

Cardápio do mês de Outubro

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Creme de mamão c/ laranja	Purê de maçã	Banana	Mamão	Pera
Almoço	Arroz Feijão	Arroz integral c/ cenoura Feijão	Arroz Feijão	Arroz c/ espinafre Feijão	Macarronada à bolonhesa (molho de tomate caseiro)
Acompanhamento	Filé de frango Creme de milho (Sem lactose)	Carne moída c/ legumes	Frango assado com batatas	Carne com legumes	Salada de folhas
Salada	Salada de lentilha, tomate e alface	Salada de brócolis	Salada de folhas verdes, tomate e pepino	Salada de agrião c/ grão de bico	Melancia
Sobremesa	Melão	Laranja	Manga	Nêspera / laranja	
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão e/ ou geleia de uva (sem açúcar)	Sanduíche c/ carinha (tomate, alface, pepino) c/ maionese de abacate	Bolo de banana e passas (Sem açúcar)	Pão caseiro com muçarela vegana (de grão de bico)	Hamburguinho caseiro (alface, tomate e cenoura)
	Suco de laranja	Danoninho de batata doce, banana e uva	Danoninho de inhame, morango e banana	Danoninho de beterraba, banana e manga	Suco Verde
Jantar	Sopa de mandioquinha c/ macarrão de letrinhas, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, arroz, agrião e frango	Creme de abóbora, com folhas verdes e carne	Sopa de mandioca, com macarrão, espinafre e frango	Sopa de legumes, batata, cenoura, folhas verdes e arroz

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