

Cardápio de JULHO



Infantil I (4 meses a 7 meses)

Cardápio do mês de Julho

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Mamão	Banana	Purê de maçã	Pera
Almoço	Mandioquinha Cenoura Vagem Couve Frango Melancia	Batata Abobrinha Chuchu Brócolis Carne Mexerica /Laranja	Mandioca Couve-flor Cenoura Espinafre Frango Pera	Mandioquinha Vagem Beterraba Rúcula Carne Abacate / Laranja	Abóbora Inhame Chuchu Escarola Frango Mamão
Lanche Tarde	Leite Purê de maçã com ameixa	Leite Creme de batata doce, banana e uva	Leite Creme de banana com maracujá	Leite Creme de inhame, banana e manga	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Creme de milho, folhas de espinafre e frango	Creme de mandioca, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, folhas verdes e frango	Creme de abóbora, com rúcula e carne	Sopa c/ cenoura, batata, espinafre e frango

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

Infantil II (8 meses a 12 meses)

Cardápio do mês de Julho					
Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Mamão	Banana	Purê de maçã	Pera
Grãos	Caldo de feijão	Arroz Integral	Grão de bico	Caldo de feijão	Macarrão
Almoço	Mandioquinha Cenoura Vagem Couve Frango	Batata Abobrinha Chuchu Brócolis Carne	Mandioca Couve-flor Cenoura Espinafre Frango	Mandioquinha Vagem Beterraba Rúcula Carne	Abóbora Inhame Chuchu Escarola Frango
	Melancia	Mexerica /Laranja	Pera	Abacate / Laranja	Mamão
Lanche Tarde	Leite Creme de banana com maracujá	Leite Creme de batata doce, banana e uva	Leite Purê de maçã com ameixa	Leite Creme de inhame, banana e manga	Leite Purê de maçã com ameixa
Jantar	Sopa de fubá c/ folhas de espinafre e frango	Creme de mandioca, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, folhas verdes, macarrão e frango	Creme de abóbora, com rúcula e carne	Canja de galinha Arroz, cenoura, espinafre e frango

Obs.: Tempero utilizado nas sopas: cebola, alho, azeite e salsinha. Ovos e peixes precisam ser autorizados pela família.

Infantil III (13 a 24 meses)

Cardápio do mês de Julho

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Mamão	Banana	Maçã	Pera
Almoço	Arroz c/ brócolis Feijão	Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Feijão	Arroz c/ Cenoura Feijão	Yakissoba
Acompanha- mento	Filé de frango grelhado com purê de milho (c/ creme de leite vegetal)	Carne moída e couve refogada Purê de batata	Frango ensopado com legumes	Bife em tiras Legumes grelhados	Macarrão, legumes variados, carne e frango c/ molho shoyo suave
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	Salada de folhas verdes com cenoura	Salada de grão de bico com tomate e salsa	Salada de alface, agrião e beterraba	Salada de Frutas
Sobremesa	Melancia	Mexerica	Pera / Laranja	Melão	
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão caseiro Creme de banana com maracujá	Biscoito de Polvilho (caseiro) Danoninho de batata doce, banana e uva	Bolo de fubá com banana (s/ açúcar) Maçã	Milho cozido na espiga Danoninho de inhame, banana e manga	Coxinha assada Com batata, aveia e frango desfiado Maçã
Jantar	Sopa de fubá c/ folhas de espinafre e frango	Creme de mandioca, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, folhas verdes, macarrão e frango	Sopa de abóbora, com macarrão de letrinhas, rúcula e carne	Canja de galinha Arroz, cenoura, espinafre e frango

Pré-escola

Cardápio do mês de Julho

Nutricionista Fernanda Mendes – CRN3: 26210

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Manga	Mamão	Banana	Maçã	Pera
Almoço	Arroz c/ brócolis Feijão	Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Feijão	Arroz c/ Cenoura Feijão	Yakissoba
Acompanha- mento	Filé de frango grelhado com purê de milho (c/ creme de leite vegetal)	Carne moída, couve refogada e purê de batata	Frango ensopado com legumes	Bife em tiras Legumes grelhados	Macarrão, legumes variados, carne e frango c/ molho shoyo suave
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	Salada de folhas verdes com cenoura	Salada de grão de bico com tomate e salsa	Salada de alface, agrião e beterraba	Salada de Frutas
Sobremesa	Melancia	Mexerica	Pera / Laranja	Melão	
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão	Biscoito de Polvilho	Bolo de fubá com banana (s/ açúcar)	Milho cozido na espiga	Sanduíche natural (queijo, tomate e orégano)
	Danoninho de maracujá, com banana e batata doce	logurte de frutas com sucrilhos	Maçã	Danoninho de inhame, banana e manga	Maçã
		Banana	Suco de laranja c/ beterraba		Suco de maracujá
Jantar	Sopa de fubá c/ folhas de espinafre e frango	Creme de mandioca, folhas verdes e carne	Sopa de legumes, folhas verdes, macarrão e frango	Sopa de abóbora, com macarrão de letrinhas, rúcula e carne	Canja de galinha Arroz, cenoura, espinafre e frango