

Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2021



Período - Manhã

LANCHE	Segunda-Feira 04/10	Terça-Feira 05/10	Quarta-Feira 06/10	Quinta-Feira 07/10	Sexta-Feira 08/10
Suco	Suco de melancia	Suco de laranja com acerola	Suco de manga	Suco tropical	Suco de laranja
Lanche	Pão de Queijo	Pão de espinafre (creme de ricota com beterraba)	Mini esfirra de frango	Milho Cozido	Espetinho Salgado de vegetais com queijo
Fruta	Mamão	Banana	Pera	Maçã	Salada de frutas na casquinha de sorvete
ALMOÇO					
Salada	Agrião com beterraba ralada	Alface com tomate cereia	Pepino com cenoura ralada	Tomate Picadinho	Mix de folhas
Prato Principal	Picadinho de frango com legumes	Mini Feijoadinha (feijão preto com carne bovina em cubinhos)	Tilápia Assada com Batatas	Carne bovina com vagem	Macarronada ao molho de tomate natural com mini almôndegas de carne moída.
Guarnição	Batata doce assada	Farofinha colorida	Abobrinha Sautè	Souflê de ricota e chuchu	
Prato Base	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão branco	Arroz Integral e Feijão
Fruta	Sorvete de Manga	Goiaba	Maçã	Abacaxi	Brigadeiro (banana e cacau)

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1



Período - Tarde

LANCHE	Segunda-Feira 04/10	Terça-Feira 05/10	Quarta-Feira 06/10	Quinta-Feira 07/10	Sexta-Feira 08/10
Suco	Suco de frutas vermelhas	Suco de limão, maracujá e couve	Suco de laranja com cenoura	Suco de abacaxi	"Milk Shake" de Morango (iogurte, gelo e morango)
Lanche	Pão caseirinho com muçarela	Cookie de Maçã	Pão de Queijo	Pão de mandioquinha (Pasta de azeitona preta)	Cupcake de Churros
Fruta	Abacaxi	Carambola	Melancia	Manga	Picolé Caseiro de Melancia
JANTAR					
Salada	Alface americana com alface roxa	Escarola com tomate	Rúcula com beterraba	Alface com cenoura ralada	Repolho colorido
Prato Principal	Hambúrguer caseiro com aveia	Filé frango com cebola dourada	Carne moída à primavera	Iscas de frango à pizzaiolo	Bifinho grelhado com alho poró
Guarnição	Viradinho de chuchu	Acelga refogada com cenoura	Purê de batata doce com mandioquinha	Couve-flor e brócolis na manteiga	Ratatouille (legumes assados)
Prato Base	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Lentilha	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Fruta	Maçã	Pera	Melão	Mexerica	Beijinho (batata doce e coco)

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2021



Período - Manhã

LANCHE	Segunda-Feira 11/10	Terça-Feira 12/10	Quarta-Feira 13/10	Quinta-Feira 14/10	Sexta-Feira 15/10
Suco	FERIADO		Suco de acerola com laranja	Smoothie de morango e banana	Suco de laranja
Lanche			Pão de Queijo	Cupcake de Maracujá	Cookie de Maçã
Fruta			Maçã	Goiaba	Melancia
ALMOÇO					
Salada	FERIADO		Rúcula com tomate	Couve-flor com cenoura cozida	Alface com abobrinha
Prato Principal			Iscas de Frango com cenoura	Carne Assada	Almôndegas de frango assadas
Guarnição			Bolinho de arroz assado	Farofinha de cenoura	Casadinho de Legumes (couve-flor e vagem)
Prato Base			Arroz Integral e Feijão Preto	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Fruta			Mexerica	Pera	Sorvete de chocolate (banana e cacau)

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1



Período - Tarde

LANCHE	Segunda-Feira 11/10	Terça-Feira 12/10	Quarta-Feira 13/10	Quinta-Feira 14/10	Sexta-Feira 15/10
Suco	FERIADO		Suco de melancia	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de morango com maçã
Lanche			Biscoito de Polvilho	Pão de Queijo	Pão de cenoura (creme de ricota)
Fruta			Banana	Maçã	Mix de frutas
JANTAR					
Salada	FERIADO		Escarola com tomate cereja	Salada de quinoa com lentilha	Mix de folhas
Prato Principal			Filé de Tilápia à portuguesa	Filé de frango grelhado ao molho de laranja	Panqueca de beterraba com carne
Guarnição			Jardineira de Legumes	Berinjela com tomate assado	Cenoura Salteada
Prato Base			Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Fruta			Kiwi + Morango	Mexerica	Inhaminho de Manga

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2021



Período - Manhã

LANCHE	Segunda-Feira 18/10	Terça-Feira 19/10	Quarta-Feira 20/10	Quinta-Feira 21/10	Sexta-Feira 22/10
Suco	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de laranja	Suco de maracujá com maçã	Suco de laranja com morango	Vitamina de abacate e banana
Lanche	Pão de Queijo	Mini francês (carne desfiada)	Pão de Cenoura (Creme de ricota + Azeitona Preta)	Biscoito água e sal (requeijão)	Muffin de frango com milho
Fruta	Maçã	Manga	Melancia	Mamão	Melão
ALMOÇO					
Salada	Escarola com alface	Acelga com cenoura ralada	Couve com tomate	Pepino com cenoura ralada	Mix de folhas
Prato Principal	Tilápia grelhadinha	Frango em tirinhas com tomate	Carne moída com ovos	Bife grelhadinho com molho de tomate natural	Filé de frango grelhado com aveia
Guarnição	Couve-flor assada com açafrão	Creme de milho	Abobrinha Grelhada	Purê de batata doce	Chuchu refogado com abóbora
Prato Base	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Ervilha Partida	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Fruta	Mexerica	Mamão	Banana	Mix de Frutas	Maçã

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1



Período - Tarde

LANCHE	Segunda-Feira 18/10	Terça-Feira 19/10	Quarta-Feira 20/10	Quinta-Feira 21/10	Sexta-Feira 22/10
Suco	Suco de laranja com cenoura	Suco de melão com beterraba	Suco Tropical	Suco de melancia	Suco de goiaba com acerola
Lanche	Misto Quente (queijo branco, tomate e orégano)	Bisnaguinha (requeijão)	Cupcake do Popeye (Espinafre e Coco)	Pão de mandioquinha com muçarela	Pão de forma (geléia caseira de manga)
Fruta	Melão	Banana	Pera	Abacaxi	Salada de frutas com aveia
JANTAR					
Salada	Rúcula com cenoura ralada	Repolho colorido	Alface com tomate cereja	Beterraba cozida com cebolas	Vinagrete
Prato Principal	Fricassê de Frango com ervilhas frescas	Lasanha de berinjela ao molho nutritivo à bolonhesa	Filé de frango na chapa com manteiga	Omelete com alho poró	Quibe assado com cenoura e tomate
Guarnição	Mix de legumes		Brócolis refogado	Farofinha colorida	Souflê de espinafre
Prato Base	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão Branco
Fruta	Mamão	Maçã	Melão	Pera	Manga

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2021



Período - Manhã

LANCHE	Segunda-Feira 25/10	Terça-Feira 26/10	Quarta-Feira 27/10	Quinta-Feira 28/10	Sexta-Feira 29/10
Suco	Suco de laranja	Suco de melão	Suco de manga	Suco de maracujá com maçã	Suco de abacaxi com hortelã
Lanche	Mini francês (pasta de cenoura)	Misto Quente (queijo branco, tomate e orégano)	Pão de Queijo	Cupcake frapê de chocolate, beterraba e coco	Biscoito de Polvilho
Fruta	Banana	Mamão	Laranja	Mix de frutas	Manga
ALMOÇO					
Salada	Agrião com tomatinho	Alface com cenoura raladinha	Rúcula com tomate cereja	Pepino com tomate	Repolho com cenoura ralada
Prato Principal	Escondidinho de carne com mandioca	Nuggets de Peixe	Omelete de queijo com tomate	Macarrão ao molho vermelho turbinado, com espinafre, cenoura e carne em cubinhos	Frango em tirinhas com tomate
Guarnição	Mix de Legumes	Viradinho de banana	Chuchu refogado		Berinjela grelhada
Prato Base	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Lentilha
Fruta	Sorvete de chocolate (banana e cacau)	Mexerica	Carambola	Melancia	Salada de frutas

Sucos e preparações sem adição de açúcar



Cardápio - Infantil 1



Período - Tarde

LANCHE	Segunda-Feira 25/10	Terça-Feira 26/10	Quarta-Feira 27/10	Quinta-Feira 28/10	Sexta-Feira 29/10
Suco	Suco de melancia	Suco de laranja com beterraba	Suco de morango com maçã	Suco de laranja	Suco de melão
Lanche	Pão de Queijo	Brownie de Abóbora	Bisnaguinha (creme de ricota com beterraba)	Mini francês com carne moída	Pão de cenoura com ovos mexidos
Fruta	Mexerica	Abacaxi	Banana	Goiaba	Maçã
JANTAR					
Salada	Escarola com tomate cereja	Acelga com beterraba ralada	Salada de couve com tomate	Brócolis com beterraba cozida	Mix de folhas
Prato Principal	Omelete à Francesa (requeijão e queijo branco)	Panqueca de espinafre com frango	Bifinho de Panela	Rocambole de frango recheado com cenoura ralada	Picadinho de carne (tomate, alho poró e cenoura)
Guarnição	Polenta ao sugo	Cenoura sauté	Creme de espinafre	Abobrinha e vagem refogados	Virado de couve
Prato Base	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão Preto	Arroz Integral e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Fruta	Melão	Maçã	Melancia	Pera	Sorvete de Morango (banana + morango)

Sucos e preparações sem adição de açúcar

