

Cardápio 2018 - Infantil 1 e 2



SEMANA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Mix de frutas (Melancia, banana, mamão e tangerina)	Cubos de Manga Suco de Acerola Carioquinha com ovos mexidos cremosos	Pedaços de Mamão Suco de graviola Tapioquinha com queijo coalho	Gomos de Tangerina Suco de manga Bolo de frutas com aveia e linhaça	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e maçã)
ALMOÇO	Salada de repolho no vapor com cenoura e ovos Creme de galinha Arroz com couve flor Feijão com jerimum	Salada de alface com tomate e beterraba ralada Iscas bovinas aceboladas Feijão preto Arroz com brócolis	Salada de acelga com frutas Sobrecoxa assada Baião de dois ou Arroz branco Farofa de beterraba	Vagem, pepino, tomate e milho Assado de panela com cenoura Arroz com repolho Feijão verde Purê de chuchu	Chuchu, batata e cenoura com maionese de abacate Filé de frango grelhado Arroz com cenouras Feijão com batata doce
	Melão	Abacaxi	Pêra	Goiaba	Mamão
LANCHE	Cubos de melancia Suco de goiaba Mini pão de queijo	Pedaços de mamão Suco de Maracujá Cookies integrais de limão	Festival de frutas (Melão, uva, banana e laranja)	Maçã em pedaços Suco de Abacaxi com hortelã Bolinho de tapioca com chia	Cubos de Goiaba Suco de Manga e Maracujá Pão caseiro de cenoura com pasta de queijo
JANTAR	Omelete de carne com queijo e vegetais Arroz com cenouras	Yakissoba de frango (Macarrão, frango, vegetais, molho de tomate e molho de soja)	Escondidinho de carne com purê couve-flor Arroz com cenoura e chuchu	Canja de galinha com vegetais	Lasanha de carne com molho de vegetais
	Abacaxi	Uvas	Kiwi	Manga	Tangerina

SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Cubos de Melão Suco de goiaba Cuscuz com coco molhadinho	Pedaços de Mamão Suco de uva Pão integral de batata doce com pasta de queijo	Frutas variadas (Manga, banana, melão e maçã)	Abacaxi em pedaços Suco de acerola e manga Biscoitos integrais com aveia e mel	Pedaços de Manga Suco de laranja, tangerina e abacaxi Mini pão de queijo
ALMOÇO	Alface americana com cenoura ralada e tomate Bife ao molho Arroz com repolho Feijão temperado Purê de jerimum e batata	Repolho refogado com couve Vatapá kids Arroz branco Feijão preto com cenoura	Acelga, pepino, tomate e passas Espaguete com carne moída ao molho de vegetais	Alface, rúcula e manga Coxas de frango cozidas com vegetais Arroz branco Feijão com espinafre Farofa de cuscuz	Souflê de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Laranja	Manga	Abacaxi	Melancia	Tangerina
LANCHE	Seleção de frutas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba)	Melão em pedaços Suco de cajá Bolo de beterraba e cenoura	Goiaba em pedaços Suco de cajá Tapioquinha amanteigada	Cubos de Manga Suco de Abacaxi e maracuja Pãozinho delícia com patê de frango	Mix de frutas (Melancia, manga, banana e uvas)
JANTAR	Iscas de frango empanadas ao forno Arroz com cenoura e chuchu	Parmegiana de carne moída Arroz com cenoura	Gratinado de frango com purê de batatas Arroz com brócolis	Risoto Maria Isabel com vegetais	Omelete com frango desfiado e queijo Arroz com ervilhas e cenoura
	Melão	Laranja	Mamão	Goiaba	Laranja

SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Frutas diversas (Melão, mamão, tangerina e banana)	Pedaços de Manga Suco de abacaxi com Hortelã Queijo quente no pão integral	Gomos de Tangerina Suco de Graviola Muffim de frutas com aveia e chia	Cubos de Melancia Suco de caju Cookies integrais de laranja	Festival de frutas (Manga, maçã, banana e melancia)
ALMOÇO	Salada crua de repolho, tomate, cenoura temperados Estrogonofe de frango Arroz branco Feijão com maxixe	Alface, tomate e pepino Fritada de carne com ovos Arroz com chuchu Feijão preto com jerimum	Chuchu, batata e cenoura com maionese de ovos cozidos Filé de frango grelhado Arroz com brócolis Feijão temperado	Alface, beterraba ralada e milho Almôndegas de carne ao molho de vegetais Arroz simples Feijão temperado Purê misto	Vagem, couve flor e chuchu temperados Sobrecoxas assadas Baião de dois ou arroz branco Farofinha de cenoura
	Manga	Ameixa	Melancia	Abacaxi	Mamão
LANCHE	Maçã em pedaços Suco de Manga Cuscuz amanteigado e molhadinho	Mamão em pedaços Suco de acerola Biscoito integral de leite e granola	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e goiaba)	Uvas Suco de Goiaba e limão Carioquinha integral com requeijão ou becel	Melão em pedaços Suco de laranja, limão e cenoura Pãozinho de queijo com chia
JANTAR	Yakissoba de carne com vegetais (Macarrão, carne, vegetais e molho de tomate e soja)	Lasanha de frango com vegetais	Mini Hamburguer de carne com linhaça Batata palito de forno Arroz com cenouras	Canja de galinha com molho de vegetais	Escondidinho de carne de sol com purê de batatas e jerimum Arroz com ervilhas
	Abacaxi	Melão	Mamão	Tangerina	Uva

SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Cubos de Goiaba Suco de caju Pãozinho de batata recheado com frango	Pedaços de Manga Suco de Acerola c/ morango Biscoitos integrais de cacau, aveia e mel	Seleção de frutas (manga, banana, melão e tangerina)	Pedaços de Melão Suco de Graviola Cuscuz Amanteigado	Melancia em cubos Suco de Maracujá com couve e limão Pãozinho integral macaxeira com patê de ricota
ALMOÇO	Salada de alface e tomate Bife acebolado Arroz com couve flor Feijão com inhame	Chuchu, cenoura e beterraba em palitos Filé de frango empanado ao forno Arroz branco Feijão com batata doce	Beterraba, chuchu e milho Estrogonofe de carne Arroz branco Feijão com batata doce	Repolho, chuchu e cenoura Bolinhas de peixe assadas no forno Arroz com brócolis Feijão preto	Sufê de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Abacaxi	Maçã	Goiaba	Melancia	Kiwi
LANCHE	Frutas variadas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba)	Abacaxi em pedaços Suco de manga Pão de coco com requeijão	Tangerina em gomos Suco de Uva Bolo de frutas com aveia e gergelim	Manga em pedaços Suco de cajá Queijo quente no pão integral	Mix de frutas com (Melancia, manga, banana e uvas)
JANTAR	Farofinha de peito de frango e coração Arroz com brócolis	Espaguete com almôndegas de carne e molho de vegetais	Creme de galinha com vegetais Arroz branco com cenoura e chuchu	Risoto Maria Isabel com vegetais	Coxinhas de frango assadas com farofa Arroz com brócolis e couve flor
	Melão	Laranja	Uvas	Tangerina	Abacaxi

*** Alergias e intolerâncias alimentares serão respeitadas;

CPU Ale, jan 2018. CP