

# Cardápio 2018

Infantil 3 ao Infantil 5

SEMANA 1



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	<b>Mix de frutas (Melancia, banana, mamão e tangerina)</b> com leite em pó (opcional)	<b>Cubos de Manga Suco de Acerola</b> Carioquinha com ovos mexidos	<b>Pedaços de Mamão</b> Leite com cacau cremoso Tapioquinha com queijo coalho	<b>Gomos de Tangerina Suco de Graviola</b> Bolo de frutas com aveia e linhaça	<b>Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e maçã)</b> com iogurte caseiro e granola
ALMOÇO	<b>Salada de repolho no vapor com cenoura e ovos</b> Creme de galinha Arroz com couve flor Feijão com jerimum Batata palha	<b>Salada de alface com tomate e beterraba ralada</b> Iscas bovinas c/ batata palito de forno Feijão preto Arroz com brócolis	<b>Salada de acelga com frutas</b> Sobrecoca assada Baião de dois ou Arroz branco Farofa de beterraba	<b>Vagem, pepino, tomate e milho</b> Assado de panela com cenoura Arroz com repolho Feijão verde Purê de chuchu	<b>Chuchu, batata e cenoura com maionese de abacate</b> Filé de frango grelhado Arroz com cenouras Feijão com batata doce
	<b>Melão</b>	<b>Abacaxi</b>	<b>Manga</b>	<b>Goiaba</b>	<b>Mamão/ Palha italiana</b>
LANCHE	<b>Cubos de melancia Suco de goiaba</b> Mini pão de queijo	<b>Pedaços de Abacaxi Suco de Maracujá</b> Cookies integrais de limão	<b>Festival de frutas (Melão, uva, banana e laranja) com gelatina natural de frutas</b>	<b>Maçã em pedaços Suco de Abacaxi com hortelã</b> Pizza caseira de frango e mussarela	<b>Cubos de Goiaba Suco de Manga e Maracujá</b> 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
	<b>Abacaxi</b>	<b>Uvas</b>	<b>Laranja</b>	<b>Manga</b>	<b>Tangerina</b>

SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	<b>Cubos de Melão</b> Café pingado no leite Cuscuz molhadinho com coco	<b>Pedaços de Mamão Suco de uva</b> Pão integral de batata doce com pasta de queijo	<b>Frutas variadas (Manga, banana, melão e maçã)</b> com gelatina natural de frutas	<b>Abacaxi em pedaços Suco de acerola e manga</b> Biscoitos integrais de aveia e mel	<b>Pedaços de Manga Suco de laranja, tangerina e abacaxi</b> Mini pão de queijo
ALMOÇO	<b>Alface americana com cenoura ralada e tomate</b> Bife ao molho Arroz com repolho Feijão temperado Purê de jerimum e batata	<b>Repolho refogado com couve</b> Vatapá Kids Arroz branco Feijão preto com cenoura Batata palha	<b>Acelga, pepino, tomate e passas</b> Espaguete com carne moída ao molho de vegetais	<b>Alface, rúcula e manga</b> Coxas de frango cozidas com vegetais Arroz branco Feijão com espinafre Farofa de cuscuz	<b>Souflê de vegetais</b> Carne de sol á Nordeste Baião de dois ou Arroz branco
	<b>Laranja</b>	<b>Manga</b>	<b>Abacaxi</b>	<b>Melancia</b>	<b>Tangerina/ Cocada de Abacaxi</b>
LANCHE	<b>Seleção de frutas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba)</b> com leite em pó	<b>Melão em pedaços Suco de cajá</b> Brownie nutritivo	<b>Goiaba em pedaços</b> Leite com cacau cremoso Tapioquinha amanteigada	<b>Cubos de Manga Suco de Abacaxi e maracuja</b> Pãozinho delícia com patê de frango	<b>Mix de frutas (Melancia, manga, banana e uvas)</b> com mel de abelhas
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
	<b>Melão</b>	<b>Laranja</b>	<b>Mamão</b>	<b>Goiaba</b>	<b>Laranja</b>

**SEMANA 3**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Frutas diversas (Melão, mamão, tangerina e banana) com leite em pó	Pedaços de Manga Suco de abacaxi com Hortelã Queijo quente no pão integral	Gomos de Tangerina Suco de Graviola Bolo de frutas com aveia e chia	Cubos de Melancia Suco de caju Torradas amanteigadas com geleia de frutas	Festival de frutas (Manga, maçã, banana e melancia) com gelatina natural de frutas
ALMOÇO	Salada crua de repolho, tomate, cenoura temperados Estrogonofe de frango Arroz crocante 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	Goiaba	Melancia	Abacaxi	Mamão/ Flan
LANCHE	Maçã em pedaços Café pingado no leite Cuscuz com queijo	Mamão em pedaços Suco de acerola Biscoito integral de leite e granola	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e goiaba) com iogurte caseiro e granola	Uvas Suco de laranja, limão e cenoura Carioquinha com carne moída e ovos mexidos	Melão em pedaços Suco de Goiaba e limão Pão 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 Pão 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) com mel de abelhas	Pedaços de Melão Café pingado no leite 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 Batata palha	Repolho, chuchu e cenoura Bolinhas de peixe assadas no forno Arroz com brócolis Feijão preto	Suflê de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Abacaxi	Mamão	Goiaba	Melancia	Laranja / Mousse de doce de leite
LANCHE	Frutas variadas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba) com leite em pó	Abacaxi em pedaços Suco de manga Pão de coco com requeijão	Tangerina em gomos Suco de Uva Muffim de frutas e aveia	Manga em pedaços Suco de cajá Pão pizza integral (pão integral com molho de tomate e mussarela)	Mix de frutas com (Melancia, manga, banana e uvas) com gelatina de frutas
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

\*\* A granola será servida apenas a partir do infantil 4

\*\*\* Alergias e intolerâncias alimentares serão respeitadas;