CARDÁPIO INFANTIL NOVEMBRO

Larissa Hypolito
Nutricionista
CRN 3 – 12432

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ JANTAR
02	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
03	Leite | Chá de Ervas Mini pão de laranja com requeijão Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Carioca Carne moída com cenoura Salada de repolho com tomate Fruta da Época	Leite | Suco Natural Mini pão de leite com manteiga Fruta da Época	Arroz Branco | Lentilha Ovo mexido com escarola Salada de alface e pepino
04	Leite | Suco Natural Bolo caseiro de banana Fruta da Época	Arroz Branco | Feijoadinha Aquarela com carne Farofinha de couve Salada de vinagrete Fruta da Época	Leite | Suco Natural Cuscuz Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Carioca Escondidinho de frango Salada de Alface
05	Leite | Suco Natural Mini pão australiano com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Carioca Tiras de frango assado Creme de milho Salada de Beterraba ralada Fruta da Época	Leite | Chá de Ervas Torta salgada Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Branco Picadinho de carne com legumes Salada de repolho colorido
06	Leite | Suco Natural Mini Pão de leite com manteiga Fruta da Época	Macarrão ao molho bolonhesa Legumes salteados Salada mix de folhas Fruta da Época	Leite | Suco Natural Bolo caseiro de cacau Fruta da época	Arroz branco / Feijão carioca Estrogonofe de frango Brócolis refogado Salada mix de folhas

aquarela

CARDÁPIO INFANTIL NOVEMBRO

Larissa Hypolito
Nutricionista
CRN 3 – 12432

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ JANTAR
09	Leite | Suco natural Mini pão francês com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral /Feijão Carioca Omelete nutritivo Salada de alface e tomate Fruta da Época	Leite | Suco Natural Mini pão de laranja com requeijão Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Preto Quibe de carne moída Repolho refogado Salada de Acelga e pepino
10	Leite | Suco Natural Bolo caseiro mesclado Fruta da Época	Arroz Integral /Feijão Carioca Frango ao forno Purê de mandioquinha Salada de acelga e cenoura Fruta da Época	Leite | Suco Natural Crepioca com creme de ricota Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Preto Carne desfiada Abóbora refogada Salada de Repolho
11	Leite | Chá de ervas Mini pão de leite com requeijão Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Preto Picadinho de carne Cenouta cozida Salada de Repolho Fruta da Época	Leite | Suco Natural Bolo caseiro de cenoura Fruta da Época	Arroz Branco | Lentilha Ovo cozido Milho refogado Salada de brócolis
12	Leite | Suco natural Cuscuz Fruta da Época	Arroz branco | Feijão Branco Estrogonofe de frango Batata sautê Salada de alface e pepino Fruta da Época	Leite | Suco Natural Panqueca de cacau Fruta da Época	Arroz mesclado | Feijão Carioca Carne de panela com legumes Salada de couve flor
13	Leite | Suco natural Mini Pão australiano com manteiga Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Carioca Carne moída Brócolis refogado Salada mix de folhas	Leite | Suco Natural Mini pão francês com manteiga Fruta da Época	Macarrão ao molho de tomate frango desfiado mix de legumes refogados Salada mix de folhas

aquarela

CARDÁPIO INFANTIL NOVEMBRO

Larissa Hypolito
Nutricionista
CRN 3 – 12432

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ JANTAR
16	Leite | Suco Natural Mini Pão francês integral com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Carioca Carne moída refogada mandioca assada Salada de alface e cenoura Fruta da Época	Leite | Suco Natural Mini Pão de leite com requeijão Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Preto Ovos mexidos Brócolis refogado Salada de tomate com repolho
17	Leite | Chá de Ervas Bolo caseiro de cacau Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Branco Fricassê Salada de Alface e tomate Fruta da Época	Leite | Suco Natural Tapioca com manteiga Fruta da Época	Arroz integral | Feijão carioca Escondidinho de carne Cenoura refogada Salada de pepino
18	Leite | Suco natural Mini Pão de mandioquinha com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral | Feijoadinha Aquarela Farofa de couve Salada de vinagrete Fruta da Época	Leite | Suco Natural Cookie caseiro Fruta da Época	Arroz branco | Lentilha Frango desfiado Abóbora assada Salada de repolho colorido
19	Leite | Suco Natural Cuscuz Fruta da Época	Macarrão ao molho de tomate Carne moída ao molho Salada de brócolis e couve flor Fruta da Época	Leite | Chá de Ervas Bolo caseiro de cacau Fruta da Época	Arroz Mesclado | Feijão Carioca Picadinho de frango com mandioquinha Salada de Acelga e milho
20	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

aquarela

CARDÁPIO INFANTIL NOVEMBRO

Larissa Hypolito
Nutricionista
CRN 3 – 12432

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ JANTAR
23	Leite | Suco natural Mini Pão de mandioquinha com requeijão Fruta da Época	Arroz integral | Feijão Preto Ovos mexidos cenoura cozida Salada de repolho e pepino Fruta da Época	Leite | Suco Natural Mini pão francês com manteiga Fruta da época	Arroz Branco | Feijão Carioca Carne moída com brócolis Salada de alface e tomate
24	Leite | Suco natural Bolo caseiro de laranja Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Carioca EStrogonofe de frango Cenoura cozida Salada de vinagrete Fruta da Época	Leite | Suco Natural Crepioca Fruta da Época	Arroz Integral | Lentilha Escondidinho de carne Batata refogada Salada de repolho roxo
25	Leite | Suco Natural Mini pão australiano com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Preto Carne desfiada ao molho legumes refogados Salada de alface e milho Fruta da Época	Leite | Suco Natural Pão caseiro recheado Fruta da época	Arroz Branco | Ervilha Omelete nutritivo Seleta de legumes Salada de Acelga com tomate
26	Leite com cacau / Suco natural Cuscuz Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Carioca Frango assado Couve flor refogado Salada de cenoura e acelga Fruta da Época	Leite | Chá de ervas Bolo Mesclado Fruta da Época	Arroz Mesclado | Feijão branco Carne de panela com legumes Farofinha nutritiva Salada de repolho colorido
27	Leite | Suco Natural Mini pão de laranja com requeijão Fruta da Época	Arroz Mesclado | Feijão Carioca Quibe de carne legumes refogados Salada mix de folhas Fruta da Época	Leite | Suco Natural Mini pão de leite com manteiga Fruta da Época	Macarrão ao molho de tomate frango em tiras grelhado Salada mix de legumes

aquarela

CARDÁPIO INFANTIL NOVEMBRO

Larissa Hypolito
Nutricionista
CRN 3 – 12432

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ JANTAR
30	Leite | Suco natural Mini Pão de mandioquinha com requeijão Fruta da Época	Arroz integral | Feijão Preto Omelete Couve flor refogado Salada de repolho e pepino Fruta da Época	Leite | Suco Natural Mini pão australiano com manteiga Fruta da época	Arroz Branco | Feijão Carioca Carne moída com brocolis Salada de alface e tomate
01	Leite | Suco natural Bolo caseiro de cacau Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Carioca Carne assada Purê de batata com cenoura Salada de vinagrete Fruta da Época	Leite | Suco Natural Tapioca com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral | Lentilha Estrogonofe de frango cenoura refogada Salada de repolho roxo
02	Leite | Suco Natural Mini pão francês com manteiga Fruta da Época	Arroz Integral | Feijão Preto Frango desfiado Batata rústica Salada de repolho colorido Fruta da Época	Leite | Suco Natural Torta salgada Fruta da época	Arroz Branco | Feijão Branco Ovo cozido Seleta de legumes efogada Salada de Alface com cenoura
03	Leite | Chá de Ervas Cuscuz Fruta da Época	Arroz Branco | Feijão Carioca Estrogonofe de carne Salada de cenoura e acelga Fruta da Época	Leite | Suco Natural Bolo de milho Fruta da Época	Arroz Mesclado | Ervilha Iscas de frango grelhadas Farofinha nutritiva Salada de repolho colorido
04	Leite | Suco Natural Mini pão de leite com manteiga Fruta da Época	Macarrão ao molho de tomate Frango em tiras grelhado Salada mix de legumes	Leite | Suco Natural Mini pão de laranja com requeijão Fruta da Época	Arroz Mesclado | Feijão Carioca Carne moída ao molho Salada mix de folhas Fruta da Época