

CARDÁPIO MENSAL – OUTUBRO DE 2013

Maternal e Jardim



OUTUBRO 2013

Suco de frutas vermelhas Arroz Feijão Filé frango grelhado Purê de mandioquinha Salada de alface Laranja	Suco de maracujá Arroz Feijão Posta de peixe grelhado Salada de brócolis Maçã	Suco de caju Arroz Feijão Preto Bifinho grelhado Salada de couve flor e brócolis Melancia	Suco de goiaba Arroz Feijão Sobre coxa na panela Farofa enriquecida Salada de batata, milho, ervilha e cenoura Pera	Suco de Morango Arroz Feijão Lagarto ao molho madeira Batata smile Salada de tomate c/ ervilha Salada de Frutas
Suco de uva Arroz/feijão Filé de frango grelhado Creme de milho Salada de couve Banana	Suco de limão Arroz Feijão Picadinho de Carne Salada de alface americana Uva	Suco de laranja Arroz Feijão Carne moída refogada c/ tomate e cheiro verde Melão	Suco de uVA Arroz Feijão Almôndegas ao molho Salada de cenoura, repolho ralado e cheiro verde Pera	Suco de limão Arroz / feijão (opcional) Polenta mole c/ molho de tomate e músculo Salada de acelga Salada de Frutas
Suco de laranja Arroz Feijão Peixe a dorê Salada de alface e rabanete Melão	Suco de goiaba Arroz Feijão Peixe ao molho Salada de brócolis Uva	Suco de manga Arroz / Feijão (opcional) Espaguete ao sugo Salada de batata, chuchu e cenoura Maçã	Suco de maracujá Arroz Feijão Strogonofe de frango Batata Palha Salada de cenoura e beterraba Pêra	Suco de Frutas Macarronada Molho Bolonhesa Queijo Ralado Salada de Frutas
Suco de manga Arroz Feijão Bife a milanesa Batatas douradas Salada de beterraba em pedacinhos Melancia	Suco de limão Arroz Feijão Abobrinha Recheada Purê de batata Salada de acelga Abacaxi	Suco Arroz Feijão Panqueca de Carne Salada Fruta	Suco de Laranja Arroz Feijão Peixe Purê de batata Salada de acelga Abacaxi	Suco de abacaxi Arroz / feijão (opcional) Espaguete c/ molho de tomate e queijo ralado Salada de chuchu com cenoura Salada de Frutas

CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM

Nome do Aluno: _____

Recebi o cardápio e atesto que meu filho não tem restrição a nenhum destes alimentos.

ALMOÇO

JANTAR

ALGUNS DIAS – Total _____

São Paulo, _____ de _____ de 2013.

Pais ou Responsável: _____