

CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO DE 2013

Maternal e Jardim



SETEMBRO 2013

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

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: _____