

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

SEXTA – 1

Suco de uva +
bisnaguinha integral
de cenoura com queijo
minas e orégano + fruta

Mix de folhas com
rabanete/ A+F/ Iscas
de frango grelhadas/
Brócolis assado com
cenoura

Sobremesa: salada de
frutas

Suco de melão + muffin
integral de banana +
fruta

Creme de
mandioquinha +
nuggets saudáveis

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

SEGUNDA – 4

Suco de morango + muffin mármore de chocolate e banana + fruta

Mix de folhas + salada de beterraba assada com cenoura ralada/ A+F/ Coxinhas de frango assadas/ Creme de milho crocante

Sobremesa: fruta

Suco de caju + enroladinho de queijo + fruta

Minipenne spinach Alfredo + almôndegas no palito

TERÇA – 5

Suco de caju + chipa caseira com cúrcuma + fruta

Mix de folhas com tomate/ A+F/ Maminha assada/ Penne ao pomodoro e manjeriçã

Sobremesa: fruta

Suco de abacaxi + cinnamon roll saudável de maçã + fruta

Sopa de feijão-branco com músculo + torradas integrais com queijo

QUARTA – 6

Suco de abacaxi + pão caseiro de beterraba com requeijão e queijo minas + fruta

Mix de folhas com chuchu temperado/ A+F/ Filé de peixe grelhado/ Purê de mandioquinha

Sobremesa: fruta

Suco de goiaba + pãozinho de minuto recheado de pizza + fruta

Arroz de forno com frango e legumes + fritada de abobrinha e milho

QUINTA – 7

Suco de tangerina + pão de forma de abóbora na chapa com requeijão + fruta

Mix de folhas com beterraba ralada e ovos de codorna/ A+Feijão-preto/ Espetinho de filé/ Batatas tostadas

Sobremesa: fruta

Suco de melão + pop tart integral de ricota, tomate e manjeriçã + fruta

Canja + tulipinhas assadas

SEXTA – 8

Suco de manga + pão caseiro de mandioca e polvilho com requeijão e muçarela + fruta

Mix de folhas com pepino/ A+F/ Kibe assado/ Abobrinha grelhada

Sobremesa: salada de frutas

Suco de morango + disquinhos integrais de carne e queijo + fruta

Espaguete com molho de tomate + espetinho de frango

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

SEGUNDA – 11

RECESSO

TERÇA – 12

FERIADO

QUARTA – 13

Suco de morango +
Tostex® de queijo e
orégano + fruta

Mix de folhas com
beterraba cozida/ A+F/
Frango atropelado/
Quibebe de abóbora/
Farofa de ovos com
cenoura

Sobremesa: fruta

Suco de manga +
superbolinha de queijo
+ fruta

Sopa de feijão
com estrelinhas +
ovinhos de codorna
temperados

QUINTA – 14

Suco de caju + beirute
integral de pizza +
mamão com aveia e
mel

Mix de folhas com
cenoura ralada/
A+F/ Filé grelhado/
Espaguete com
molho de tomate

Sobremesa: fruta

Suco de tangerina +
rosca integral de três
queijos e espinafre +
fruta

Arroz chop suey +
espetinho de carne

SEXTA – 15

Suco de uva + pãozinho
integral de cenoura e
aveia com requeijão e
muçarela + fruta

Mix de folhas com
palmito/ A+F/ Filé de
frango com ervas/
Brócolis com alho

Sobremesa: salada de
frutas

Suco de abacaxi +
muffin integral de
ricota e mel + fruta

Sopa de legumes com
carne + torradas
amanteigadas

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

SEGUNDA – 18

Suco de laranja + pão de queijo caseiro + fruta

Mix de folhas com cenoura ralada/ A+F/ Chicken fingers assado/ Fusilli à bolonhesa

Sobremesa: fruta

Suco de acerola com laranja + minicalzone integral de pizza + fruta

Sopa de mandioquinha com frango + empanadas integrais de queijos e espinafre

TERÇA – 19

Suco de uva + chocolate banana bread + fruta

Salada bicolor/ A+F/ Carne moída refogada/ Milho na manteiga/ Farofa de ovos

Sobremesa: fruta

Suco de abacaxi + sanduíche turco de carne com queijo + fruta

Parafuso no azeite + almôndegas no palito

QUARTA – 20

Suco de caju + Tostex® de peito de peru caseiro, queijo e orégano + fruta

Mix de folhas com beterraba ralada/ A+F/ Bifinho grelhado/ Couve-flor no azeite/

Sobremesa: fruta

Suco de goiaba + nozinhos de abóbora com queijo + fruta

Arroz com cenoura e ovos + espetinho caprese

QUINTA – 21

Suco de morango + chipa caseira com chia + fruta

Mix de folhas com rabanete/ A+F/ Sobrecoxa de frango assada/ Purê de batata

Sobremesa: fruta

Suco de melão + muffin molhadinho integral de laranja + fruta

Sopa do Hulk de legumes + minicroque monsieur de queijo

SEXTA – 22

Suco de tangerina + pão caseiro de cenoura e iogurte com requeijão e muçarela + fruta

Mix de folhas com pepino/ A+F/ Filé de peixe grelhado/ Espinafre sauté

Sobremesa: salada de frutas

Suco de manga + minitortinhas de queijo + fruta

Gravatinha tricolor na manteiga + croquetinhos de carne turbinados

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

SEGUNDA – 25

Suco de laranja + sanduíche integral de pizza aberto + fruta
Mix de folhas com tomate/ A+F/ Ragu de carne/ Bolinho de arroz na chapa
Sobremesa: fruta
Suco de uva + empanadas integrais de palmito + fruta
Risotinho de carne com vagem + cenourinhas baby temperadas

TERÇA – 26

Suco de acerola com laranja + pão caseiro integral com cúrcuma recheado com requeijão e queijo minas padrão + fruta
Mix de folhas + chuchu com farofinha de ovo/ A+F/ Ragu de frango/ Cenouras assadas
Sobremesa: fruta
Suco de morango + goiabinha caseira + fruta
Gnocchi caseiro ao sugo + chicken popcorn saudáveis

QUARTA – 27

Suco de morango + pão de queijo de frigideira + iogurte natural batido com morango e granola
Salada de folhas com tomate-cereja e milho/ A+F/ Carne assada/ Vagem na manteiga
Sobremesa: gelatina de uva + fruta
Suco de goiaba + mini-hambúrguer saudável com pão caseiro + fruta
Cumbuquinha de frango com mandioquinha + cauli bread integral

QUINTA – 28

Suco de tangerina + waffles de chocolate, banana e aveia com mel + fruta
Mix de folhas com beterraba ralada/ A+F/ Iscas de frango grelhadas/ Batata-doce assada
Sobremesa: fruta
Suco de caju + trancinhas integrais de queijo turbinadas + fruta
Canja de frango com legumes + torradinha integral com muçarela

QUINTA – 29

Suco de tangerina + bagel integral com omelete + fruta
Mix de folhas com palmito/ A+F/ Carne louca/ Cenoura baby no azeite
Sobremesa: salada de frutas
Suco de manga + torta saudável de frango + fruta
Gravatinha integral com molho de tomate + espetinho de carne