

## CARDÁPIO DE SETEMBRO



### SUPER ALIMENTO DO MÊS:

#### MORANGO

É A FRUTA DA ÉPOCA!  
VOCÊ SABIA QUE OS ALIMENTOS DA ÉPOCA SÃO MAIS BARATOS, POSSUEM MENOS AGROTÓXICOS E MAIS NUTRIENTES, POR SER SEU MOMENTO NATURAL DE SEREM COLHIDOS? O MORANGO ALÉM DE SER SUPER SABOROSO, É RICO EM VITAMINA C E VITAMINA A!

É ÓTIMO PARA PREPARAR VITAMINAS, IOGURTES CASEIROS, SUCOS NATURAIS E SOBREMESAS.

06-SEGUNDA

Feriado prolongado

07-TERÇA

Feriado

08-QUARTA

Arroz  
Feijão preto

Massa ao alho e óleo

Almôndegas assadas

Saladas:  
Brócolis  
Alface  
Beterraba

09-QUINTA

Arroz  
Feijão preto

Polenta cremosa

Frango à xadrez

Saladas:  
Repolho  
Pepino  
Cenoura

10-SEXTA

Arroz  
Lentilha

Purê de batata doce

Carne suína de panela

Saladas:  
Couve flor  
Tomate  
Repolho

SOBREMESA: FRUTAS



## CARDÁPIO DE SETEMBRO



### SUPER ALIMENTO DO MÊS:

#### MORANGO

É A FRUTA DA ÉPOCA!  
VOCÊ SABIA QUE OS ALIMENTOS DA ÉPOCA SÃO MAIS BARATOS, POSSUEM MENOS AGROTÓXICOS E MAIS NUTRIENTES, POR SER SEU MOMENTO NATURAL DE SEREM COLHIDOS? O MORANGO ALÉM DE SER SUPER SABOROSO, É RICO EM VITAMINA C E VITAMINA A!

É ÓTIMO PARA PREPARAR VITAMINAS, IOGURTES CASEIROS, SUCOS NATURAIS E SOBREMESAS.

13-SEGUNDA

Arroz  
Feijão preto

Polenta cremosa

Frango ao sugo

Saladas:  
Alface  
Tomate  
Chuchu

14-TERÇA

Arroz  
Feijão preto

Batata palha

Strogonoff de carne

Saladas:  
Alface  
Cenoura  
Repolho

15-QUARTA

Arroz  
Feijão preto

Purê de batata

Frango assado

Saladas:  
Beterraba  
Alface  
Tomate

16-QUINTA

Arroz  
Feijão preto

Massa à bolonhesa

Saladas:  
Alface  
Tomate  
Brócolis

17-SEXTA

Arroz  
Feijão preto

Lasanha de frango

Saladas:  
Repolho  
Pepino  
Tomate

### SOBREMESA: FRUTAS



## CARDÁPIO DE SETEMBRO



### SUPER ALIMENTO DO MÊS:

#### MORANGO

É A FRUTA DA ÉPOCA!  
VOCÊ SABIA QUE OS ALIMENTOS DA ÉPOCA SÃO MAIS BARATOS, POSSUEM MENOS AGROTÓXICOS E MAIS NUTRIENTES, POR SER SEU MOMENTO NATURAL DE SEREM COLHIDOS?  
O MORANGO ALÉM DE SER SUPER SABOROSO, É RICO EM VITAMINA C E VITAMINA A!

É ÓTIMO PARA PREPARAR VITAMINAS, IOGURTES CASEIROS, SUCOS NATURAIS E SOBREMESAS.

20-SEGUNDA

21-TERÇA

22-QUARTA

23-QUINTA

24-SEXTA

Feriado

Arroz  
Feijão preto

Creme de  
milho

Frango assado

Saladas:  
Alface  
Tomate  
Cenoura cozida

Arroz  
Feijão preto

Panquecas de  
carne e frango

Saladas:  
Tomate  
Pepino  
Chuchu

Arroz  
Feijão preto

Polenta  
cremosa

Carne suína  
assada

Saladas:  
Repolho  
Beterraba  
Alface

Arroz  
Feijão preto

Yakissoba de  
frango

Saladas:  
Repolho  
Cenoura ralada  
Alface

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN<sup>2</sup>10373

## CARDÁPIO DE SETEMBRO



### SUPER ALIMENTO DO MÊS:

#### MORANGO

**É A FRUTA DA ÉPOCA!  
VOCÊ SABIA QUE OS ALIMENTOS DA ÉPOCA SÃO MAIS BARATOS, POSSUEM MENOS AGROTÓXICOS E MAIS NUTRIENTES, POR SER SEU MOMENTO NATURAL DE SEREM COLHIDOS? O MORANGO ALÉM DE SER SUPER SABOROSO, É RICO EM VITAMINA C E VITAMINA A!**

**É ÓTIMO PARA PREPARAR VITAMINAS, IOGURTES CASEIROS, SUCOS NATURAIS E SOBREMESAS.**

27-SEGUNDA

Arroz  
Feijão preto

Polenta cremosa

Frango ao sugo

Saladas:  
Alface  
Tomate  
Brócolis

28-TERÇA

Arroz  
Feijão preto

Guisadinho de carne com legumes

Saladas:  
Alface  
Repolho  
Cenoura cozida

29-QUARTA

Arroz  
Feijão preto

Purê de batata

Nuggets de frango caseiros assados

Saladas:  
Pepino  
Chuchu  
Tomate

30-QUINTA

Arroz  
Feijão preto

Massa ao molho de nata

Carne suína de panela

Saladas:  
Alface  
Repolho  
Beterraba

01-SEXTA

Arroz  
Feijão preto

Batata frita

Bife de gado e frango

Saladas:  
Alface  
Tomate  
Brócolis

**SOBREMESA: FRUTAS E FRUTA DO MÊS: MORANGO!**



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN<sup>2</sup>10373