



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
LANCHE MANHÃ					Pão francês com ovo mexido Suco de mamão
ALMOÇO					Alface com milho Arroz e feijão Purê de batata Bolo de carne Salada de frutas
LANCHE TARDE					Cereal matinal Iogurte
JANTAR					Macarrão e frango ao molho e acelga Goiaba



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 04/03/2024	TERÇA-FEIRA 05/03/2024	QUARTA-FEIRA 06/03/2024	QUINTA-FEIRA 07/03/2024	SEXTA-FEIRA 08/03/2024
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com queijo branco Leite batido com fruta	Pão de batata com queijo e orégano Suco de maracujá	Pão francês com queijo Suco de abacaxi	Bolo de baunilha Frutas picadas Iogurte	Pão caseiro com manteiga Suco caju
ALMOÇO	Repolho e cenoura ralada Arroz e Feijão Farofa de ovos e couve Frango empanado Uva	Alface e ervilha Arroz e Feijão Creme de espinafre Pernil desfiado Melancia	Acelga e Pepino em cubos Arroz e Feijão Escondidinho de carne Gelatina	Chuchu com molho de azeite e ervas Arroz e Feijão Acelga refogada Omelete com queijo Salada de frutas	Alface Crespa e milho Arroz e Feijão Macarrão a bolonhesa Carne moída com legumes Mamão
LANCHE TARDE	Biscoito de polvilho Manga Suco de limão	Cereal matinal Maçã Iogurte	Tostex de queijo e peito de peru Suco de uva	Biscoito cream cracker Maçã Suco de abacaxi	Torrada de pão francês com manteiga Suco de maracujá
JANTAR	Arroz com ovo mexido e tomate banana	Macarrão com frango e abobrinha Mamão	Torta madalena de frango Maçã	Arroz com frango acelga e tomate Melão	Arroz, feijão, pernil com alface e tomate Abacaxi



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 11/03/2024	TERÇA-FEIRA 12/03/2024	QUARTA-FEIRA 13/03/2024	QUINTA-FEIRA 14/03/2024	SEXTA-FEIRA 15/03/2024
LANCHE MANHÃ	Torrada de pão de forma com azeite e orégano Suco de abacaxi	Pão francês com manteiga Leite com fruta	Tapioca com queijo cremoso Suco de laranja lima com mamão	Pão de queijo Suco de uva	Pão de batata com queijo Suco de melão
ALMOÇO	Repolho verde e roxo Arroz e Feijão Cenoura souté Ovo mexido com tomate Melão	Alface e tomate Arroz e Feijão Mandioquinha com salsa Kibe assado Laranja	Beterraba em rodela Arroz e Feijão Preto Purê de batata Peixe grelhado Uva	Acelga com tomate em cubos Arroz e Feijão Macarrão com carne desfiada Gelatina	Alface roxa e tomate caqui Arroz e Feijão Vagem souté Filezinho de frango grelhado Salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão caseiro com presunto Iogurte	Biscoito cream cracker Banana Suco de limão	Bolo de cenoura Suco de uva	Biscoito de água e sal com manteiga Maçã Suco de abacaxi	Torrada de pão francês com requeijão Suco de caju
JANTAR	Bolinho de arroz com legumes e queijo Mamão	Arroz, feijão e frango desfiado Maçã	Macarrão espaguete com frango Banana	Arroz com milho e carne moída Melão	Arroz com ovo mexido e cenoura Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 18/03/2024	TERÇA-FEIRA 19/03/2024	QUARTA-FEIRA 20/03/2024	QUINTA-FEIRA 21/03/2024	SEXTA-FEIRA 22/03/2024
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com queijo Suco de uva	Pão francês com requeijão Leite batido com fruta	Pão de queijo Banana Suco de maracujá	Pão caseiro com queijo Maçã Suco de laranja	Bisnaguinha com queijo cremoso Suco de caju
ALMOÇO	Tomate em rodellas com manjeriçao Arroz e Feijão Macarrão primavera Carne moída com molho de beterraba Laranja	Alface roxa com chuchu Arroz e Feijão Abobrinha soute Filé de sobrecoxa de frango assada Caqui	Couve e milho Arroz e Feijão branco Purê de batata com mandioquinha Ovo mexido Melancia	Acelga com tomate em cubos Arroz e Feijão Espinafre Pernil em cubos Salada de frutas	Pepino com cenoura Arroz e Feijão Cenoura refogada Peixe ao forno com batatas Gelatina
LANCHE TARDE	Bolacha Maria Banana prata Leite com chocolate	Pão caseiro com manteiga Suco de uva	Biscoito de polvilho Salada de frutas	Cereal matinal Banana Iogurte	Bolo de laranja Suco de maracujá
JANTAR	Arroz com almondegas de forno Uva	Arroz, feijão, fricassê de frango e cenoura Mamão	Arroz, feijão, escondidinho de carne e alface Maçã	Arroz com cenoura, abobrinha e torta madalena Melancia	Macarrão ao sugo com legumes Banana



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 25/03/2024	TERÇA-FEIRA 26/03/2024	QUARTA-FEIRA 27/03/2024	QUINTA-FEIRA 28/03/2024	SEXTA-FEIRA 29/03/2024
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Tapioca com queijo Mamão Suco de laranja	Bisnaguinha com requeijão Leite batido com frutas (Vitamina)	Pão Frances com ovo mexido Suco de laranja lima com mamão	FERIADO
ALMOÇO	Alface e tomate Arroz e Feijão Batata palito assada no forno Carne louca Abacaxi	Acelga com milho Arroz e Feijão Brócolis souté Omelete de legumes Gelatina	Alface americana com milho Arroz e Feijão Batata palha Strogonoff de frango Laranja	Agrião com beterraba Arroz e Feijão Mandioquinha em cubos Peixe grelhado Salada de frutas	
LANCHE TARDE	Pão caseiro doce Suco de limão	Pão de queijo Suco de uva	Pão de forma com manteiga (Tostex) Maçã Suco de maracujá	Bolo de laranja Iogurte de morango	
JANTAR	Macarrão com carne moída e beterraba Banana	Arroz, feijão, ovo mexido com legumes Mamão	Macarrão com frango ao molho Melão	Arroz, feijão e torta de legumes Maçã	