



# 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	Pão de batata com queijo e orégano	Pão francês com queijo	Bolo de baunilha	Pão caseiro com manteiga
	Leite batido com fruta	Suco de maracujá	Suco de abacaxi	Frutas picadas	Suco caju
ALMOÇO	Repolho e cenoura ralada	Alface e ervilha	Acelga e Pepino em cubos	Chuchu com molho de azeite e ervas	Alface Crespa e milho
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Farofa de ovos e couve	Creme de espinafre	Escondidinho de carne	Acelga refogada	Macarrão a bolonhesa
	Frango empanado	Pernil desfiado	Gelatina	Omelete com queijo	Carne moída com legumes
	Uva	Melancia		Salada de frutas	Mamão
LANCHE TARDE	Biscoito de polvilho	Cereal matinal	Tostex de queijo e peito de peru	Biscoito cream cracker	Torrada de pão francês com manteiga
	Manga	Maçã	Suco de uva	Maçã	Suco de maracujá
	Suco de limão	logurte		Suco de abacaxi	
JANTAR	Arroz com ovo mexido e tomate	Macarrão com frango e abobrinha	Torta madalena de frango	Arroz com frango acelga e tomate	Arroz, feijão, pernil com alface e tomate
	banana	Mamão	Maçã	Melão	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
<b>LANCHE MANHÃ</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Repolho verde e roxo Arroz e Feijão Cenoura soubé 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 soubé Filezinho de frango grelhado Salada de frutas
<b>LANCHE TARDE</b>	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
<b>JANTAR</b>	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
<b>LANCHE MANHÃ</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Tomate em rodellas com manjeriçã 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
<b>LANCHE TARDE</b>	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
<b>JANTAR</b>	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	Tapioca com queijo	Bisnaguinha com requeijão	Pão Frances com ovo mexido	FERIADO
	Suco de abacaxi	Mamão	Leite batido com frutas (Vitamina)	Suco de laranja lima com mamão	
ALMOÇO	Alface e tomate	Acelga com milho	Alface americana com milho	Agrião com beterraba	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	
	Batata palito assada no forno	Brócolis souté	Batata palha	Mandioquinha em cubos	
	Carne louca	Omelete de legumes	Strogonoff de frango	Peixe grelhado	
	Abacaxi	Gelatina	Laranja	Salada de frutas	
LANCHE TARDE	Pão caseiro doce	Pão de queijo	Pão de forma com manteiga (Tostex)	Bolo de laranja	
	Suco de limão	Suco de uva	Maçã	logurte de morango	
JANTAR	Macarrão com carne moída e beterraba	Arroz, feijão, ovo mexido com legumes	Macarrão com frango ao molho	Arroz, feijão e torta de legumes	
	Banana	Mamão	Melão	Maçã	