



# CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 01/12/2025	TERÇA-FEIRA 02/12/2025	QUARTA-FEIRA 03/12/2025	QUINTA-FEIRA 04/12/2025	SEXTA-FEIRA 05/12/2025
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com requeijão  Suco de laranja	Pão francês com ovo mexido  Leite com achocolatado	Bolo de banana  Maçã  Suco abacaxi	Tostex de presunto  Suco de melão	Torrada com manteiga  Suco de uva
ALMOÇO	Alface e beterraba  Arroz e Feijão  Legumes refogados (batata e cenoura)  Carne moída  Mamão	Repolho e tomate  Arroz e Feijão  Brócolis cozido  Frango assado  Gelatina	Alface, pepino e milho  Arroz e Feijão preto  Escarola refogada  Picadinho de Pernil  Salada de frutas	Tomate e cenoura  Arroz e Feijão  Repolho refogado  Macarrão com frango  Melancia	Escarola e beterraba  Arroz e Feijão  Cenoura e vagem  Omelete de frios  Maçã
LANCHE TARDE	Pão de queijo  Suco de melancia	Cereal matinal  Banana  Iogurte	Crepioaca com queijo  Suco de uva	Pão francês com patê  Suco de caju	Pão caseiro  Suco de laranja
JANTAR	Frango com batata, salada de alface, arroz e feijão  Banana	Macarrão com carne em cubos, cenoura, salada de repolho e tomate  Maçã	Arroz, feijão com ovo, salada de cenoura e alface  Mamão	Arroz, feijão, frango desfiado e, salada de repolho  Pera	Macarrão com carne moída e salada de tomate e chuchu  Melão



# CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
LANCHE MANHÃ	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão de forma com manteiga Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Cereal matinal Maçã iogurte	Bisnaguinha com requeijão Maçã logurte
ALMOÇO	Vinagrete Arroz e feijão Beterraba cozida Ovo cozido Mexerica	Alface e tomate Arroz e feijão Creme de espinafre Bolinho de carne Salada de frutas	Alface, milho e tomate Arroz e feijão Polenta ao sugo Frango ao molho Melancia	Chuchu e tomate Arroz e Feijão Abobrinha refogada Peixe assado Gelatina	Alface e cenoura Arroz e Feijão Macarrão carne moída e vagem Manga
LANCHE TARDE	Tapioca com queijo Suco de melancia	Biscoito cream cracker com requeijão Milho cozido Suco de limão	Bolo de cenoura Torrada com manteiga Suco de limão	Pão caseiro com queijo branco Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju
JANTAR	Macarrão com carne desfiada, vagem e salada Maçã	Arroz, feijão com carne e salada de alface com tomate Mamão	Arroz, feijão, ovo mexido e salada Banana	Arroz e escondidinho de carne moída e salada Melão	Arroz, feijão com frango desfiado e salada de alface com milho Banana



# CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025		
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com manteiga Suco de uva	Bolo de fubá Suco de maracujá	Bisnaguinha com peito de perú Suco de laranja		
ALMOÇO	Acelga e milho Arroz e Feijão Purê de batata Frango grelhado (iscas) Mamão	Mix de alface Arroz e Feijão Cenoura ralada Omelete de frios Maçã	Escarola com cenoura ralada Arroz e feijão Macarrão ao molho Carne desfiada Melão		
LANCHE TARDE	Pão francês com requeijão Suco de laranja	Cereal matinal Manga iogurte	Pão francês com manteiga Maçã Suco de caju		
JANTAR	Carne desfiada, tomate, arroz, feijão e salada Pera	Arroz e feijão, torta madalena e salada de alface Banana	Arroz, feijão, ovo mexido e salada Melancia	FÉRIAS	FÉRIAS