



# CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



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



# 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	Bolo de fubá		Bisnaguinha com peito de peru		FÉRIAS		FÉRIAS	
	Suco de uva	Suco de maracujá		Suco de laranja					
ALMOÇO	Acelga e milho	Mix de alface		Escarola com cenoura ralada					
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e feijão					
	Purê de batata	Cenoura ralada		Macarrão ao molho					
	Frango grelhado (iscas)	Omelete de frios		Carne desfiada					
	Mamão	Maçã		Melão					
LANCHE TARDE	Pão francês com requeijão	Cereal matinal		Pão francês com manteiga					
	Suco de laranja	Manga		Maçã					
		iogurte		Suco de caju					
JANTAR	Carne desfiada, tomate, arroz, feijão e salada	Arroz e feijão, torta madalena e salada de alface		Arroz, feijão, ovo mexido e salada					
	Pera	Banana		Melancia					