



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		15/07/2025	16/07/2025	17/07/2025	18/07/2025
LANCHE MANHÃ		Pão de forma com manteiga Banana Suco uva	Cereal matinal + banana iogurte	Tapioca de queijo Maçã Leite com achocolatado	Bisnaguinha com manteiga Melão Suco de maracujá
ALMOÇO		Alface com cenoura ralada Arroz e Feijão Abobrinha refogada Omelete Maçã	Repolho e tomate Arroz e Feijão Strogonoff de frango e batata palha Salada de frutas	Mix de folhas Arroz e Feijão Peixe assado Purê de mandioquinha Gelatina	Tomate e cenoura Arroz e Feijão Macarrão Molho com carne moída Mexerica
LANCHE TARDE		Pão de queijo Suco laranja	Pão caseiro com queijo Pera Suco de melão	Bolo de coco Manga Suco uva	Torrada de pão francês Maçã Suco limão
JANTAR		Macarrão com frango ao molho e chuchu Melão	Escondidinho de carne moída arroz, feijão e tomate Manga	Arroz, feijão, ovo mexido e tomate Laranja	Arroz, feijão, pernil desfiado e cenoura Mamão



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 21/07/2025	TERÇA-FEIRA 22/07/2025	QUARTA-FEIRA 23/07/2025	QUINTA-FEIRA 24/07/2025	SEXTA-FEIRA 25/07/2025		
LANCHE MANHÃ	Pão francês com ovo	Bisnaguinha com requeijão	Pão de forma com presunto	Pão francês com manteiga	Tapioca com queijo e presunto		
	Maçã					Maçã	Banana
	Leite com achocolatado					Suco de melão	Suco uva
ALMOÇO	Tomate e acelga	Rúcula e pepino	Vinagrete	Alface e tomate	Repolho e cenoura		
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		
	Vagem refogada	Carne louca	Pernil cozido com legumes	Macarrão	Omelete de frios		
	Frango desfiado	Chuchu		Frango com molho	Brócolis		
	Caqui	Gelatina	Uva	Salada de frutas	Mamão		
LANCHE TARDE	Bolo de chocolate	Torrada com manteiga	Pão caseiro com manteiga	Pão de queijo	Cereal matinal		
	Suco melancia	Manga	Mamão	Melancia	Maçã		
		Leite com chocolate	Suco de abacaxi	Suco laranja	logurte		
JANTAR	Arroz , feijão, ovo mexido e cenoura.	Arroz com frango e tomate	Macarrão alho e óleo com carne desfiado e abobrinha	Arroz, feijão e torta de frango e alface	Arroz, feijão, pernil em cubos e beterraba		
	Mamão					Maçã	Banana



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 28/07/2025	TERÇA-FEIRA 29/07/2025	QUARTA-FEIRA 30/07/2025	QUINTA-FEIRA 31/07/2025	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga Maçã Suco de uva	Pão francês com requeijão Leite com achocolatado	Bolo de milho Suco de manga	Tapioca com queijo Suco de laranja	
ALMOÇO	Alface e pepino Arroz e Feijão Macarrão ao sugo Carne moída Melancia	Acelga e cenoura Arroz e Feijão Pernil assado Batata assada Melão	Beterraba cozida em cubos Arroz e feijão Couve refogada Peixe empanado Laranja	Alface e tomate Arroz e feijão Abobrinha refogada Ovo mexido Maça	
LANCHE TARDE	Tostex de queijo e presunto Suco abacaxi	Pão de batata com requeijão Suco de caju	Torrada de pão francês com manteiga Suco de limão	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá	
JANTAR	Arroz com ovo mexido e tomate Mamão	Arroz, feijão, escondidinho de carne desfiada e acelga. Banana	Macarrão com frango ao molho e cenoura Maça	Arroz, feijão, pernil desfiado e alface mexerica	