



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 03/03/2025	TERÇA-FEIRA 04/03/2025	QUARTA-FEIRA 05/03/2025	QUINTA-FEIRA 06/03/2025	SEXTA-FEIRA 07/03/2025
LANCHE MANHÃ				Pão de forma com manteiga	Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO				Suco de uva	Suco caju
LANCHE TARDE				Chuchu e tomate	Alface Crespa e milho
JANTAR				Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
				Acelga refogada	Macarrão a bolonhesa
				Omelete com cenoura	Carne moída com legumes
				Salada de frutas	Mamão
				Bisnaguinha com manteiga	Torrada de pão francês com manteiga
				Maçã	Suco de maracujá
				Suco de abacaxi	
				Arroz com frango acelga e tomate	Arroz, feijão, pernil com alface e tomate
				Melão	Abacaxi



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com requeijão 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 Bolinho de carne assado Melancia	Espinafre e cenoura ralada 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	Cereal matinal sem açúcar Banana iogurte ou leite	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva	Bolo de cenoura Suco de abacaxi	Torrada de pão francês com requeijão Suco de caju
JANTAR	Arroz, feijão, pernil e acelga Mamão	Arroz, feijão e frango desfiado e rúcula Maçã	Macarrão espaguete com frango Banana	Arroz, feijão com milho e carne moída Melão	Arroz, feijão com ovo mexido e cenoura Melancia



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE MANHÃ	Pão de francês com requeijão Suco de uva	Tapioca com ovo Leite batido com fruta	Pão de forma com manteiga Suco de maracujá	Bisnaguinha com queijo Suco de laranja	Torrada com orégano e manteiga Suco de caju
ALMOÇO	Tomate em rodelas com manjeriço 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 Mamão	Couve e milho Arroz e Feijão branco Purê de batata com mandioquinha Ovo mexido Melancia	Acelga com tomate em cubos Arroz e Feijão preto Creme de Espinafre Pernil em cubos Salada de frutas	Pepino com cenoura Arroz e Feijão Cenoura refogada Peixe ao forno com batatas Gelatina
LANCHE TARDE	Cereal matinal Banana Leite ou iogurte	Pão caseiro com manteiga Suco de uva	Pão de queijo Suco de pêssego	Pão francês com requeijão Banana Iogurte	Bolo de laranja Suco de maracujá
JANTAR	Arroz, feijão com almondegas de forno Uva	Arroz, feijão, fricassê de frango e cenoura Mamão	Arroz, feijão, escondidinho de carne e alface Maçã	Arroz, feijão, frango em cubos, abobrinha Melancia	Macarrão ao sugo com carne moída e legumes Banana



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga Suco de abacaxi	Tapioca com queijo Mamão Suco de laranja	Bisnaguinha com requeijão Leite batido com maçã	Pão Frances com ovo mexido Suco de laranja lima com mamão	Pão de batata com requeijão Suco de caju
ALMOÇO	Alface e tomate Arroz e Feijão Batata palito assada no forno Carne louca Mamão	Acelga e pepino Arroz e Feijão Brócolis souté Omelete de legumes Gelatina	Alface com milho Arroz e Feijão Batata palha Strogonoff de frango Laranja	Agrião com tomate Arroz e Feijão Beterraba cozida Peixe grelhado Melão	Alface, cenoura e tomate Arroz e feijão Macarrão bolonhesa Carne moída Salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão caseiro doce Suco de limão	Pão de queijo Suco de uva	Bolo de laranja Suco de maracujá	Pão de forma com manteiga Suco de pêssego	Cereal matinal + banana Iogurte ou leite
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	Macarrão e frango ao molho e acelga Melancia



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/03/2025					
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga				
	Suco de uva				
ALMOÇO	Repolho com tomate				
	Arroz e feijão				
	Purê de abóbora				
	Omelete				
	Banana				
LANCHE TARDE	Pão de queijo				
	Suco de limão com abacaxi				
JANTAR	Frango ao molho, espinafre, arroz e feijão				
	Maçã				