



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
				01/10/2025		02/10/2025		03/10/2025	
LANCHE MANHÃ				Pizza de pão de forma		Cereal matinal		Crepioça	
				Suco limão		Iogurte		Suco de goiaba	
ALMOÇO				Alface crespa com cenoura ralada		Escarola e pepino em cubos		Acelga e cenoura palito	
				Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
				Abobrinha refogada		Creme de milho		Macarrão espaguete ao molho	
				Peixe ao forno		Pernil desfiado		Frango ao molho	
				Mexerica		Banana		Salada de frutas	
LANCHE TARDE				Pão francês com ovo mexido		Pão caseiro com manteiga		Torrada de pão francês com requeijão	
				Suco de caju		Leite achocolatado		Suco de maracujá	
JANTAR				Arroz com carne desfiada e salada de repolho		Escondidinho de frango com arroz, feijão e salada de alface		Pernil desfiado, Arroz com legumes e tomate	
				Melão		Manga		Maçã	



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
06/10/2025		07/10/2025		08/10/2025		09/10/2025		10/10/2025	
LANCHE MANHÃ	Pão francês com presunto	Bisnaguinha com requeijão		Tapioca com queijo		Pão de queijo		Cereal matinal	
	Suco de maracujá	Leite com achocolatado		Suco de abacaxi		Suco de abacaxi		banana	
ALMOÇO	Acelga e beterraba ralada	Tomate e repolho		Alface crespa e Pepino		Alface e tomate		Alface e pepino	
	Arroz e feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
	Vagem refogada	Batata palha		Farofa		Purê de Batata		Abobrinha refogada	
	Omelete	Strogonoff de frango		Picadinho de carne com molho		Peixe assada		Lasanha a bolonhesa	
	Mexerica	Gelatina		Salada de frutas		Melão		Melancia	
LANCHE TARDE	Bolo de milho	Milho cozido + banana		Pão caseiro com manteiga		Pão francês com requeijão		Pão de forma com manteiga	
	Suco de melancia	Suco de caju		Suco de Uva		Suco de laranja		Suco de limão	
JANTAR	Macarrão, carne moída e salada de alface	Salada de alface com milho Bolinho de frango assado, arroz e feijão		Escondidinho de mandioquinha, carne, arroz e feijão		Carne moída com tomate, arroz e feijão		Arroz, feijão com Suflê de legumes	
	Maçã	Melancia		Melão		Banana		Laranja	



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/10/2025		14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
LANCHE MANHÃ	ANTECIPAÇÃO DIA DOS PROFESSORES	Pão de forma com queijo cremoso	Bisnaguinha com manteiga	Torrada com manteiga e orégano	Pão de francês com ovo mexido
		Suco de uva	Leite	Suco de goiaba	Suco de laranja
ALMOÇO		Couve flor e milho	Repolho e tomate	Escarola e Pepino em cubos	Pepino e tomate em cubos
		Arroz e Feijão	Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
		Farofa	Chuchu refogado	Abóbora refogada com salsa	Brócolis
		Frango em cubos	Pernil assado	Peixe assado	Carne maluca
		Mamão	Uva	Gelatina	Salada de frutas
LANCHE TARDE		Cereal matinal	Bolo de cenoura	Pão de forma com manteiga	Pão caseiro com peito de peru
		Maça	Banana	Suco de laranja com mamão	Suco de limão
		logurte ou leite integral	Suco de uva		
JANTAR		Macarrão ao molho de carne moída com cenoura	Arroz e Feijão com ovo mexido, salada e couve refogada	Arroz, feijão com Torta madalena de carne moída	Macarrão de legumes colorido com molho de frango
		Banana	Mamão	Melancia	Maça



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/10/2025		21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com requeijão	Pão caseiro com frango	Tapioca com ovo mexido	Bolo de fubá	Pão francês com ovo mexido
	Maçã				
	Leite com chocolate				
ALMOÇO	Escarola com cenoura ralada	Beterraba e cebola	Chuchu tomate	Maionese de legumes	Acelga e tomate
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão
	Polenta ao sugo	Couve refogada	Macarrão ao molho	Milho com manteiga	Batata assada
	Carne moída com tomate	Picadinho de pernil	Frango desfiado	Omelete de forno	Peixe no fubá
	Mexerica	Pera	Gelatina	Banana	Salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão francês com manteiga	Pão de forma com peito de peru	Torrada com manteiga e orégano	Pão de queijo	Milho cozido
	Suco de caju			Maçã	Pera
JANTAR	Macarrão com carne desfiada e cenoura cozida	Arroz, Feijão com ovo mexido, escarola	Arroz, Feijão com torta de legumes	Arroz, Feijão com carne moída com vagem	Arroz, Feijão com pernil e abobrinha
	Maçã				
		Banana	Melancia	uva	Melão



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025		TERÇA-FEIRA 29/10/2025		QUARTA-FEIRA 29/10/2025		QUINTA-FEIRA 30/10/2025		SEXTA-FEIRA 31/10/2025	
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga	Cereal matinal		Crepioça		Tostex de presunto		Pão caseiro com requeijão	
	Suco de laranja	Leite ou iogurte		Suco de uva		Suco de maracujá		Leite com achocolatado	
ALMOÇO	Alface e pepino	Repolho verde e roxo		Tomate e alface		Acelga e cenoura		Vinagrete	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
	Cenoura e Batata	Macarrão		Creme de espinafre		Purê de mandioquinha		Batata assada	
	Omelete com queijo	Molho à bolonhesa		Frango grelhado		Peixe assado		Picadinho de pernil	
	Melancia	Salada de frutas		Melão		Gelatina		Maçã	
LANCHE TARDE	Pão caseiro	Bolo de banana		Pão francês com manteiga		Bisnaguinha com requeijão		Pão de queijo	
	Banana								
	Suco de uva			Suco de caju		Suco de abacaxi		Suco de uva	
JANTAR	Carne desfiada com cenoura, arroz e feijão	Pernil desfiado, chuchu, cenoura, arroz e feijão		Carne moída com tomate, arroz e feijão		Ovo mexido com abóbora, arroz e feijão		Macarrão alho e óleo e frango desfiado	
	Maçã	Banana		Mamão		Melancia		Mamão	