



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/07/2026	02/07/2026	03/07/2026
LANCHE MANHÃ			Cereal matinal + banana		
			iogurte		
ALMOÇO			Repolho e tomate		
			Arroz e Feijão		
			Macarrão com carne moída		
			Salada de frutas	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE TARDE			Bisnaguinha com manteiga		
			Suco de melão		
JANTAR			Escondidinho de frango arroz, feijão e tomate		
			Manga		



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 06/07/2026	TERÇA-FEIRA 07/07/2026	QUARTA-FEIRA 08/07/2026	QUINTA-FEIRA 09/07/2026	SEXTA-FEIRA 10/07/2026
LANCHE MANHÃ	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO					
LANCHE TARDE					
JANTAR					



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 13/07/2026	TERÇA-FEIRA 14/07/2026	QUARTA-FEIRA 15/07/2026	QUINTA-FEIRA 16/07/2026	SEXTA-FEIRA 17/07/2026
LANCHE MANHÃ	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO					
LANCHE TARDE					
JANTAR					



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA 20/07/2026		TERÇA-FEIRA 21/07/2026		QUARTA-FEIRA 22/07/2026		QUINTA-FEIRA 23/07/2026		SEXTA-FEIRA 24/07/2026	
LANCHE MANHÃ	Pão francês com ovo	Bisnaguinha com requeijão	Suco de caju	Pão de forma com presunto	Leite com chocolate	Pão francês com manteiga	Maçã	Suco de melão	Tapioca com queijo e presunto
	Maçã								
	Leite com achocolatado								
ALMOÇO	Tomate e acelga	Rúcula e pepino	Arroz e Feijão	Carne louca	Chuchu	Gelatina	Vinagrete	Arroz e Feijão	Pernil cozido com legumes
	Arroz e Feijão								
	Vagem refogada								
	Frango desfiado								
	Caqui								
LANCHE TARDE	Bolo de chocolate	Torrada com manteiga	Manga	Leite com chocolate	Pão de queijo	Mamão	Suco de abacaxi	Pão caseiro com manteiga	Suco laranja
	Suco melancia								
JANTAR	Arroz, feijão, carne moída e cenoura.	Arroz e feijão com frango e tomate	Maçã	Macarrão alho e óleo com carne desfiado e abobrinha	Banana	Arroz, feijão e torta Madalena de frango e alface	Manga	Arroz, feijão, pernil em cubos e beterraba	Melão
	Mamão								



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA													
27/07/2026		28/07/2026		29/07/2026		30/07/2026		31/07/2026													
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga	Pão francês com requeijão	Leite com achocolatado	Bolo de milho	Suco de manga	Tapioca com queijo	Suco de laranja	Pão de forma com requeijão	Suco de maracujá												
	Maçã																				
	Suco de uva																				
ALMOÇO	Alface e pepino	Acelga e cenoura	Arroz e Feijão	Pernil assado	Batata assada	Melão	Beterraba cozida em cubos	Arroz e feijão	Couve refogada	Ovo mexido	Laranja	Alface e tomate	Arroz e feijão	Abobrinha refogada	Peixe empanado	Maça	Tomate e cenoura	Arroz e Feijão	Chuchu refogado	Frango em cubos ao molho	Gelatina
	Arroz e Feijão																				
	Macarrão ao sugo																				
	Carne moída																				
	Melancia																				
LANCHE TARDE	Tostex de queijo e presunto	Pão de batata com requeijão	Suco de caju	Bisnaguinha com requeijão	Suco de limão	Torrada de pão francês com manteiga	Suco de maracujá	Pão francês com manteiga	Suco limão												
	Suco abacaxi																				
JANTAR	Arroz e feijão com ovo mexido e tomate	Arroz, feijão, escondidinho de carne desfiada e acelga.	Banana	Macarrão com frango ao molho e cenoura	Maça	Arroz, feijão, pernil desfiado e alface	mexerica	Arroz, feijão, almondegas ao molho e alface	Melão												
	Mamão																				