



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
02/03/2026		03/03/2026		04/03/2026		05/03/2026		06/03/2026	
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com manteiga	Pão francês com requeijão	Suco de pêssego	Cereal matinal	Banana	Pão de forma com manteiga	Suco de uva	Pão caseiro com manteiga	Suco de caju
	Suco de laranja								
ALMOÇO	Alface e tomate	Acelga e cenoura ralada	Arroz e Feijão	Alface e pepino	Arroz e Feijão	Chuchu e tomate	Arroz e Feijão	Alface Crespa e milho	Arroz e Feijão
	Purê de batata								
	Carne louca								
	Banana								
LANCHE TARDE	Bolo de milho	Pão caseiro com queijo	Suco de limão	Pão de queijo	Suco de uva	Bisnaguinha com manteiga	Maçã	Torrada de pão francês com manteiga	Suco de maracujá
	Maçã								
	Suco de caju								
JANTAR	Arroz, feijão, ovo mexido com chuchu	Macarrão com frango e chuchu	Uva	Arroz, feijão, torta Madalena de carne moída e escarola refogada	Banana	Arroz, feijão com frango alface e tomate	Melão	Arroz, feijão, pernil com acelga e tomate	Abacaxi
	Melancia								



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
09/03/2026		10/03/2026		11/03/2026		12/03/2026		13/03/2026	
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com requeijão	Pão francês com manteiga		Tapioca com queijo cremoso		Pão de queijo		Pão de batata com queijo	
	Suco de abacaxi	Leite com fruta		Suco de laranja lima com mamão		Suco de uva		Suco de melão	
ALMOÇO	Repolho verde e roxo	Alface e tomate		Repolho e cenoura ralada		Acelga com tomate em cubos		Alface roxa e tomate caqui	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão Preto		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
	Cenoura soute	Mandioquinha com salsa		Purê de batata		Macarrão com carne desfiada		Creme de espinafre	
	Ovo mexido com tomate	Bolinho de carne assado		Peixe grelhado				Filezinho de frango grelhado	
	Melão	Melancia		Uva		Gelatina		Salada de frutas	
LANCHE TARDE	Pão caseiro com presunto	Cereal matinal sem açúcar		Bisnaguinha com manteiga		Bolo de cenoura		Torrada de pão francês com requeijão	
		Banana				Maçã			
	logurte	logurte ou leite		Suco de uva		Suco de abacaxi		Suco de caju	
JANTAR	Arroz, feijão, pernil e acelga	Arroz, feijão e frango desfiado e rúcula		Macarrão espaguete com frango		Arroz, feijão com milho e carne moída		Arroz, feijão com ovo mexido e cenoura	
	Mamão	Maçã		Banana		Melão		Melancia	



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
16/03/2026		17/03/2026		18/03/2026		19/03/2026		20/03/2026	
LANCHE MANHÃ	Pão de francês com requeijão	Tapioca com ovo		Pão de forma com manteiga		Bisnaguinha com queijo		Torrada com orégano e manteiga	
	Suco de uva	Leite batido com fruta		Suco de maracujá		Suco de laranja		Suco de caju	
ALMOÇO	Tomate em rodela com manjeriço	Alface roxa com chuchu		Couve e milho		Acelga com tomate em cubos		Pepino com cenoura	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão branco		Arroz e Feijão preto		Arroz e Feijão	
	Macarrão primavera	Abobrinha soute		Purê de batata com mandioquinha		Creme de Espinafre		Cenoura refogada	
	Carne moída com molho de beterraba	Filé de sobrecoxa de frango assada		Ovo mexido		Pernil em cubos		Peixe ao forno com batatas	
	Laranja	Mamão		Melancia		Salada de frutas		Gelatina	
LANCHE TARDE	Cereal matinal	Pão caseiro com manteiga		Pão de queijo		Pão francês com requeijão		Bolo de laranja	
	Banana	Suco de uva		Suco de pêssego		Banana		Suco de maracujá	
	Leite ou iogurte					Iogurte			
JANTAR	Arroz, feijão com almondegas de forno	Arroz, feijão, fricassê de frango e cenoura		Arroz, feijão, escondidinho de carne e alface		Arroz, feijão, frango em cubos, abobrinha		Macarrão ao sugo com carne moída e legumes	
	Uva	Mamão		Maçã		Melancia		Banana	



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
23/03/2026		24/03/2026		25/03/2026		26/03/2026		27/03/2026	
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga	Tapioca com queijo		Bisnaguinha com requeijão		Pão Frances com ovo mexido		Pão de batata com requeijão	
	Suco de abacaxi	Mamão		Leite batido com maçã		Suco de laranja lima com mamão		Suco de caju	
ALMOÇO	Alface e tomate	Acelga e pepino		Alface com milho		Agrião com tomate		Alface, cenoura e tomate	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e feijão	
	Batata palha	Brócolis souté		Batata palito assada no forno		Beterraba cozida		Macarrão bolonhesa	
	Strogonoff de frango	Omelete de legumes		Carne louca		Peixe grelhado		Carne moída	
	Mamão	Gelatina		Laranja		Melão		Salada de frutas	
LANCHE TARDE	Pão caseiro doce	Pão de queijo		Bolo de laranja		Pão de forma com manteiga		Cereal matinal + banana	
	Suco de limão	Suco de uva		Suco de maracujá		Suco de pêssego		iogurte ou leite	
JANTAR	Macarrão com carne moída e beterraba	Arroz, feijão, ovo mexido com legumes		Macarrão com frango ao molho e alface		Arroz, feijão e torta de legumes		Macarrão e frango ao molho e acelga	
	Banana	Mamão		Melão		Maçã		Melancia	



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30/03/2026		31/03/2026			
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga	Bisnaguinha com requeijão			
	Suco de uva	Suco de caju			
ALMOÇO	Repolho com tomate	Alface, tomate e pepino			
	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Purê de abóbora	Creme de espinafre			
	Omelete	Bolinho de carne			
	Banana	Salada de fruta			
LANCHE TARDE	Pão de queijo	Tostex de queijo e tomate			
	Suco de limão com abacaxi	Suco de uva			
JANTAR	Arroz, feijão, frango ao molho, espinafre	Arroz, feijão, pernil em cubinhos e abobrinha			
	Maçã	Melão			