



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



					SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
								01/10/2026	02/10/2026
LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE	JANTAR					Cereal matinal	Crepioca
								Maça	Suco limão
								logurte	
								Escarola e pepino em cubos	Alface crespa com cenoura ralada
								Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
								Creme de milho	Abobrinha refogada
								Pernil desfiado	Peixe ao forno
								Banana	Mexerica
								Pão caseiro com manteiga	Pão francês com ovo mexido
								Leite achocolatado	Suco de caju
								Escondidinho de frango com arroz, feijão e salada de alface	Carne moída, arroz, feijão e salada de repolho
								Manga	Melão



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
05/10/2026		06/10/2026		07/10/2026		08/10/2026		09/10/2026	
LANCHE MANHÃ	Pão francês com presunto	Bisnaguinha com requeijão	Leite com achocolatado	Crepioça	Suco de abacaxi	Pão de queijo	Suco de abacaxi	Torrada com manteiga	
	Suco de maracujá							banana	
ALMOÇO	Acelga e beterraba ralada	Tomate e repolho	Arroz e Feijão	Alface crespa e Pepino	Arroz e Feijão preto	Alface e tomate	Arroz e Feijão	Alface e pepino	
	Arroz e feijão							Arroz e Feijão	
	Vagem refogada							Abobrinha refogada	
	Omelete							Lasanha a bolonhesa	
	Mexerica							Melancia	
LANCHE TARDE	Bolo de milho	Pão caseiro com manteiga	Suco de caju	Milho cozido + banana	Suco de Uva	Pão francês com requeijão	Suco de laranja	Pão de forma com manteiga	
	Suco de melancia							Suco de limão	
JANTAR	Macarrão, carne moída e salada de alface	Salada de alface com milho Bolinho de frango assado, arroz e feijão	Melancia	Escondidinho de mandioquinha, carne, arroz e feijão	Melão	Carne moída com tomate, arroz e feijão	Banana	Arroz, feijão com Suflê de legumes	
	Maçã							Laranja	



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/10/2026		13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026
LANCHE MANHÃ	FERIADO	ANTECIPAÇÃO DIA DOS PROFESSORES	Bisnaguinha com manteiga	Torrada com manteiga e orégano	Pão de francês com ovo mexido
			Leite	Suco de goiaba	Suco de laranja
ALMOÇO			Repolho e tomate	Escarola e Pepino em cubos	Pepino e tomate em cubos
			Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
			Chuchu refogado	Abóbora refogada com salsa	Brócolis
			Pernil assado	Peixe assado	Carne maluca
			Uva	Gelatina	Salada de frutas
LANCHE TARDE			Pão de forma com manteiga	Bolo de cenoura	Pão caseiro com peito de peru
			Suco de uva	Banana	Suco de limão
JANTAR			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
			Mamão	Melancia	Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/10/2026		20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026
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	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			uva	
		Banana	Melancia		Melão



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
26/10/2026		27/10/2026		28/10/2026		29/10/2026		30/10/2026	
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		Isca de frango grelhado		Picadinho de pernil		Bolinho de frango	
	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			logurte		Suco de caju		Suco de abacaxi	
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		Melão	