



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/09/2026	02/09/2026	03/09/2026	04/09/2026
LANCHE MANHÃ		Pão francês com requeijão	Pão caseiro com presunto	Pão francês com requeijão	Torrada com manteiga
		Vitamina de frutas	Suco de abacaxi	Suco de laranja	Suco de Maracujá
ALMOÇO		Chuchu com salsa	Alface e vinagrete	Alface e tomate	Repolho com pepino
		Arroz e feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
		Couve refogada	Macarrão alho e óleo	Abobrinha refogada	Panqueca com frango
		Omelete com cenoura	Carne moída com milho	Peixe ao molho	
		Salada de frutas	Melão	Melancia	Maçã
LANCHE TARDE		Bisnaguinha com manteiga	Tapioca com queijo	Pão de queijo	Tostex de presunto
		Suco de melancia	Banana		Banana
			Suco de uva	Suco de limão	Suco de uva
JANTAR		Macarrão alho e óleo Frango em cubos	Ovo mexido, arroz e feijão, alface	Pernil desfiado com arroz e feijão e acelga	Carne moída com tomate, arroz e feijão
		Mamão	Maçã	Uva	Abacaxi



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07/09/2026		08/09/2026	09/09/2026	10/09/2026	11/09/2026
LANCHE MANHÃ	FERIADO	Pão francês com ovo	Pão de mandioquinha com manteiga	Tapioca com queijo	Cereal matinal + banana
		Suco de caju	Suco de laranja	Suco de uva	Milho cozido
ALMOÇO		Repolho verde com tomate em cubos	Alface e tomate	Alface com milho	Pepino com cenoura
		Arroz e Feijão	Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
		Macarrão ao sugo	Creme de espinafre	Chuchu gratinado	Almondegas ao molho
		Frango cozido	Pernil com batata	Peixe assado	Salada de frutas
		Melancia	Gelatina	Melão	
LANCHE TARDE		Pão de forma com manteiga (tostex)	Torrada com manteiga	Bolo de chocolate	Pão caseiro com queijo
		Suco de uva	Suco de limão	Suco de abacaxi	Suco de maracujá
JANTAR		Escondidinho de carne com arroz e feijão	Sufê de legumes e queijo, alface, Arroz e feijão	Macarrão Tricolor com molho, carne moída e queijo	Omelete com, arroz e feijão e cenoura
		Manga	Uva	Maçã	Banana



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/09/2026		15/09/2026	16/09/2026	17/09/2026	18/09/2026
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga	Tapioca com queijo e presunto	Tostex (peito de peru)	Pão francês com ovo	Bolo de laranja
	Suco de uva	Leite com chocolate	Suco de abacaxi	Suco de uva	Suco de melancia
ALMOÇO	Pepino e tomate em cubos	Escarola e cenoura ralada	Alface Crespa e milho	Alface americana com tomate	Acelga com beterraba
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Creme de milho	Vagem souté	Purê de abóbora	Beterraba	Macarrão a bolonhesa
	Nuggets caseiro assado	Isca de carne	Pernil cozido	Omelete	Melancia
	Mexerica	Laranja	Gelatina	Salada de fruta	
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Torrada com manteiga e orégano	Pão de queijo	Pão de leite com requeijão	Cereal Matinal
	Pera		Banana		Frutas picadas
	Suco de laranja	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de caju	Iogurte
JANTAR	Ovo mexido, arroz e feijão, tomate e cenoura	Carne desfiado com beterraba, acelga, arroz e feijão	Frango ensopado, Arroz e feijão e tomate	Macarrão com carne moída, ervilha e milho	Arroz e Feijão, Filé de frango grelhado e alface
	Banana	Mamão	Manga	Melão	Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
21/09/2026		22/09/2026		23/09/2026		24/09/2026		25/09/2021	
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com requeijão	Torrada com manteiga		Tapioca de queijo		Pão caseiro com queijo cremoso		Pão francês com manteiga	
	Leite com chocolate								
		Suco de laranja com mamão		Suco de maracujá		Suco de limão		Suco uva	
ALMOÇO	Alface e cenoura ralada	Tomate e pepino em rodela		Mix de folhas verdes		Acelga e beterraba em rodela		Alface e pepino	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
	Batata Palha	Macarrão ao sugo		Cenoura soubé		Brócolis alho e óleo		Couve-flor	
	Strogonoff de carne	Carne moída com tomate		Omelete de legumes		Peixe assado		Pernil assado	
	Maçã	Melão		Mamão		Mexerica		Gelatina	
LANCHE TARDE	Pão de leite com queijo branco	Bolo de iogurte		Pão francês com requeijão		Pão de queijo		Pão de forma com manteiga	
	Suco de uva	Suco de caju		Suco de limão		Suco de abacaxi		Suco de melão	
JANTAR	Torta de frango com legumes, arroz e feijão	Arroz de forno com legumes e feijão		Pernil desfiado com arroz, feijão, repolho		Macarrão colorido com legumes, carne moída e alface		Frango assado com batata, arroz e feijão	
	Caqui	Mamão		Maçã		Banana		Manga	



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
28/09/2026		29/09/2026		30/09/2026					
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga	Tostex (peito de peru)	Suco de abacaxi	Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate				
	Suco de uva								
ALMOÇO	Acelga e tomate	Alface e tomate	Arroz e Feijão	Beterraba cozida em cubos	Arroz e feijão				
	Purê de abóbora								
	Bolinho de carne								
	Melancia								
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de chocolate	Suco de limão	Bolo de cenoura	Maçã				
	Suco de caju								
JANTAR	Omelete, beterraba, arroz e feijão	Macarrão com legumes, carne moída e alface	Melão	Carne desfiada com cenoura, arroz e feijão	Banana				
	Banana								