



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 03/10/2022	TERÇA-FEIRA 04/10/2022	QUARTA-FEIRA 05/10/2022	QUINTA-FEIRA 06/10/2022	SEXTA-FEIRA 07/10/2022
LANCHE MANHÃ	Pão francês com queijo branco Suco de abacaxi	Bisnaguinha com peito de peru Leite com achocolatado	Tostex (queijo e presunto) Suco limão	Cereal matinal Banana Iogurte	Tapioca com queijo Suco de goiaba
ALMOÇO	Alface e tomate Arroz e Feijão Purê de Batata Almondega assada Melão	Vinagrete Arroz e Feijão Batata assada Picadinho de pernil Maçã	Alface crespa com cenoura ralada Arroz e Feijão Abobrinha refogada Peixe ao forno Mexerica	Escarola e pepino em cubos Arroz e Feijão Beterraba cozida Ovo mexido com legumes Gelatina	Acelga e cenoura palito Arroz e Feijão Creme de milho Frango assado Banana
LANCHE TARDE	Pão de queijo Suco de laranja	Biscoito maisena e pera Suco de uva	Bolo de banana Suco de caju	Pão de forma e queijo branco Leite achocolatado	Torrada de pão francês com requeijão Suco de maracujá
JANTAR	Macarrão alho e óleo e frango desfiado Banana	Sopa de carne com abobora, mandioquinha, chuchu, escarola e macarrão Mamão	Arroz com carne moída e salada de repolho Banana	Sopa de frango, com batata, abobrinha, vagem, acelga e macarrão argolinha. Manga	Arroz com legumes e ovo mexido Maçã



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 10/10/2022	TERÇA-FEIRA 11/10/2022	QUARTA-FEIRA 12/10/2022	QUINTA-FEIRA 13/10/2022	SEXTA-FEIRA 14/10/2022
LANCHE MANHÃ	Pão francês com presunto Suco de maracujá	Bisnaguinha com requeijão Leite com achocolatado	FERIADO	Biscoito de polvilho Suco de uva	Pão caseiro com mantei Suco de abacaxi
ALMOÇO	Acelga e beterraba ralada Arroz integral e feijão Batata e cenoura refogada Picadinho de carne com molho Mexerica	Tomate e repolho Arroz e Feijão Vagem refogada Omelete Gelatina		Repolho verde e roxo Arroz e Feijão Macarrão na manteiga Molho bolonhesa Salada de frutas	Alface crespa e Pepino Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata palha Melancia
LANCHE TARDE	Pão de forma com manteiga Suco de limão	Torrada de Pão de forma com manteiga Suco de caju		Bolo de cenoura Iogurte	Misto quente Suco de Uva
JANTAR	Arroz de forno Maçã	Salada de alface com milho Bolinho de carne assado Manga		Sopa de Frango com batata, cenoura, abobrinha, escarola e arroz (Canja) Mamão	Escondidinho de mandioquinha e carne Banana



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 17/10/2022	TERÇA-FEIRA 18/10/2022	QUARTA-FEIRA 19/10/2022	QUINTA-FEIRA 20/10/2022	SEXTA-FEIRA 21/10/2022
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com queijo cremoso Suco de uva	Pão recheado com queijo, tomate e orégano Suco de caju	Bisnaguinha com manteiga Leite	Torrada com queijo Suco de goiaba	Pão de francês com queijo branco Suco de laranja
ALMOÇO	Couve flor e milho Arroz e Feijão Beterraba cozida Ovo mexido com cenoura Mamão	Alface e pepino Arroz e Feijão Macarrão ao molho Carne moída Melancia	Brócolis e tomate Arroz e Feijão preto Chuchu refogado Frango grelhado Uva	Escarola e Pepino em cubos Arroz e Feijão Abóbora refogada com salsa Peixe assado Gelatina	Pepino e tomate em cubos Arroz e Feijão Brócolis Carne maluca Salada de frutas
LANCHE TARDE	Cereal matinal Iogurte ou leite integral	Bolo de cenoura com chocolate Biscoito Suco de limão	Biscoito cream cracker Salada de frutas Suco de uva	Pão de forma com manteiga Suco de laranja com mamão	Pão caseiro com peito de peru Suco de limão
JANTAR	Sopa de Frango com batata inglesa, abobrinha, cenoura, espinafre e arroz (Canja) Banana	Arroz e Feijão Carne moída Laranja	Torta madalena de carne moída Mamão	Sopa de frango com cenoura, cará, chuchu, acelga e arroz Melancia	Macarrão de legumes colorido com molho ao sugo Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 24/10/2022	TERÇA-FEIRA 25/10/2022	QUARTA-FEIRA 26/10/2022	QUINTA-FEIRA 27/10/2022	SEXTA-FEIRA 28/10/2022
LANCHE MANHÃ	Biscoito de polvilho Maçã Leite com chocolate	Bisnaguinha com requeijão Suco de abacaxi	Cereal matinal Iogurte	Tostex (queijo e peito de peru) Suco de Uva	Pão francês com manteiga Suco de laranja
ALMOÇO	Escarola com cenoura ralada Arroz e Feijão Polenta ao sugo Carne moída com tomate Mexerica	Beterraba e cebola Arroz e Feijão Milho com tomate Omelete de forno Pera	Chuchu tomate Arroz e Feijão Macarrão ao molho Frango desfiado Gelatina	Maionese de legumes Arroz e Feijão Abobrinha cozida Carne assada Banana	Acelga e tomate Arroz e Feijão Batata assada Peixe no fubá Salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolo de banana Suco de maracujá	Torrada com manteiga e orégano Suco de melão	Pão de mandioquinha Maçã Suco de limão	Pão de queijo Banana Suco de uva
JANTAR	Macarrão Carne desfiada Cenoura cozida Maçã	Sopa de frango com batata, abóbora, chuchu, escarola e macarrão Banana	Arroz e Feijão Ovo mexido Melancia	Sopa de frango com inhame, beterraba, abobrinha, couve e macarrão cabelo de anjo Laranja	Arroz e Feijão Carne moída com vagem Melão



CARDÁPIO

Desde 1994



5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 31/10/2022	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga Suco de laranja				
ALMOÇO	Alface e pepino Arroz e Feijão Cenoura e Batata Picadinho de frango Melancia				
LANCHE TARDE	Biscoito cream cracker Banana Suco de uva				
JANTAR	Sopa de carne com cará, beterraba, abobrinha, escarola e macarrão Banana				