



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023
LANCHE MANHÃ			Pão de forma com requeijão logurte	Pão de queijo Biscoito Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi
ALMOÇO			Alface e beterraba cozida Arroz e feijão Batata palito assada Carne louca Gelatina	Alface e tomate Arroz e feijão Seleta de legumes Omelete com cenoura Mamão	Escarola e tomate Arroz e feijão Brócolis refogado Macarrão a bolonhesa Salada de fruta
LANCHE TARDE			Pão francês com queijo Suco de abacaxi	Bisnaguinha com manteiga Suco de limão	Bolo de laranja Suco de maracujá
JANTAR			Arroz, carne e vagem Banana	Arroz, feijão e escondidinho de frango Melão	Arroz, feijão e ovo mexido Abacaxi



CARDÁPIO

Desde 1994



2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 06/02/2023	TERÇA-FEIRA 07/02/2023	QUARTA-FEIRA 08/02/2023	QUINTA-FEIRA 09/02/2023	SEXTA-FEIRA 10/02/2023
LANCHE MANHÃ	Biscoito de maisena Banana Suco de uva	Cereal matinal Maça Iogurte	Pão francês com manteiga Suco caju	Tostex de queijo Suco de melão	Bisnaguinha com requeijão Suco de limão
ALMOÇO	Acelga com tomate Arroz e Feijão Escarola com cenoura ralada Omelete de frios Melão	Repolho e tomate Arroz e Feijão Purê de abóbora Peixe assado Melancia	Alface e pepino Arroz e Feijão Bolinho de arroz assado Frango grelhado Gelatina	Vinagrete Arroz e Feijão Abobrinha refogada Pernil assado Salada de frutas	Alface e tomate Arroz e Feijão Macarrão ao sugo Carne moída Maça
LANCHE TARDE	Torradinha Maça Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Uva Suco de laranja	Pão caseiro recheado queijo Suco de limão	Bolo de Banana Leite com chocolate gelado	Pão francês com presunto Suco de caju
JANTAR	Arroz, feijão, carne moída e chuchu Mexerica	Macarrão com molho de frango Banana	Arroz e torta madalena Maça	Arroz, feijão e ovo cozido com abobrinha Melão	Arroz a grega Laranja



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 13/02/2023	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga	Bisnaguinha com requeijão	Torrada de pão francês com manteiga	Crepe com queijo	Biscoito polvilho
	Suco de caju	Suco de laranja	Suco de melão	Suco de uva	Maçã Leite com chocolate gelado
ALMOÇO	Alface e tomate	Beterraba e rúcula	Acelga e tomate	Alface e cenoura	Brócolis e tomate
	Arroz e Feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão
	Polenta com molho a bolonhesa	Creme de Cenoura	Purê de batata	Mandioquinha refogada	Seleta de legumes
	Laranja	Pernil assado	Kibe de forno	Picadinho de frango	Ovo mexido
		Melão	Mexerica	Melancia	Gelatina
LANCHE TARDE	Pão de forma com peito de peru	Pão caseiro com queijo	Cereal Matinal	Pão de queijo	Bolo de cenoura
	Suco de uva	Suco de limão	Maçã iogurte	Banana Suco de maracujá	Suco de melancia
JANTAR	Arroz de forno	Macarrão com frango desfiado e cenoura ralada	Arroz, feijão e omelete	Arroz, carne moída e tomate	Macarrão com carne moída e cenoura
	Manga	Maçã	Banana	Melão	Abacaxi



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/2023	QUARTA-FEIRA 22/02/2023	QUINTA-FEIRA 23/02/2023	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
LANCHE MANHÃ	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Torrada de pão francês	Bisnaguinha com requeijão
ALMOÇO				Biscoito	Suco de laranja
LANCHE TARDE				Alface, pepino e milho	Mix de folhas
JANTAR				Arroz e feijão	Arroz e feijão
				Purê de mandioquinha	Macarrão
				Peixe empanado	Frango desfiado com molho
				Gelatina	Salada de frutas
				Pão caseiro com manteiga	Pão de forma com manteiga
				Suco de limão	Suco de pêssego
				Arroz, feijão, carne desfiada e vagem	Arroz, feijão, pernil desfiado e beterraba
				Banana	Mamão



CARDÁPIO

Desde 1994



5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Biscoito cream cracker	Pão de forma com queijo quente			
	Banana	Leite com achocolatado			
	Suco de abacaxi				
ALMOÇO	Tomate e beterraba	Alface e cenoura			
	Arroz e Feijão	Arroz e feijão			
	Creme de milho	Chuchu refogado			
	Isca de frango	Omelete de frios			
	Uva	Banana			
LANCHE TARDE	Pão francês com queijo	Bolo de banana			
	Suco de goiaba	Biscoito			
		Suco de melão			
JANTAR	Arroz, feijão, carne moída e vagem	Arroz e escondidinho de frango			
	Maçã	Melancia			