



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/05/23	02/05/23	03/05/23	04/05/23	05/05/23
LANCHE MANHÃ	FERIADO		Bisnaguinha com queijo	Pão de forma com manteiga	Cereal Matinal (Flocos de Milho)	Pão francês com ovo mexido
			Suco de laranja com mamão	Vitamina	Banana	Suco de caju
					logurte	Maçã
ALMOÇO			Alface americana com beterraba cozida	Repolho com cenoura ralada	Chuchu com molho de azeite e ervas	Alface Crespa e milho
			Arroz e Feijão	Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
			Purê de batata	Couve manteiga refogada	Creme de Espinafre	Panqueca de carne moída ao sugo
			Pernil	Tirinhas de frango ao molho natural	Omelete	Mamão
			Laranja	Uva	Caqui	
LANCHE TARDE			Biscoito	Pão de queijo	Bolo de cenoura com chocolate	Pão caseiro com manteiga
		banana	Banana	Suco de abacaxi	Suco de goiaba	
		Leite batido com frutas	Suco de caju			
JANTAR		Macarrão e frango ao molho e acelga	Arroz e feijão com bolinho de frango	Kibe de forno, Salada de pepino e alface	Macarrão com carne moída e abobrinha	
		Maçã	Pera	Mamão	Manga	



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 08/05/23	TERÇA-FEIRA 09/05/23	QUARTA-FEIRA 10/05/23	QUINTA-FEIRA 11/05/23	SEXTA-FEIRA 12/05/23
LANCHE MANHÃ	Pão francês com queijo cremoso Vitamina de mamão com aveia	Bolo de Banana Manga Iogurte	Panqueca de banana Suco de goiaba	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá	Pão caseiro com presunto Leite batido com frutas
ALMOÇO	Escarola com cenoura ralada Arroz e Feijão Vagem refogada Ovo mexido com cenoura ralada Tangerina	Alface com tomate em cubos Arroz e Feijão Creme de milho Nuggetts caseiro assado Abacaxi	Grão de bico ao vinagrete Arroz e Feijão Abóbora soute Pescada grelhada no fubá Laranja	Maionese de legumes Arroz e Feijão Abobrinha refogada Pernil desfiado Gelatina	Alface americana e vagem Arroz e Feijão Polenta mole com molho Carne em cubos ao sugo Salada de fruta
LANCHE TARDE	Torrada com manteiga e orégano Suco de abacaxi	biscoito Salada de frutas com mel Suco de caju	Pão de batata com requeijão Leite achocolatado	Tostex de peito de peru Suco de uva	Torrada de pão francês com requeijão Suco de limão
JANTAR	Macarrão com frango e cenoura Pera	Arroz com ovo mexido e tomate Banana	Torta madalena de carne e salada de repolho Caqui	Arroz com frango acelga e tomate Mamão	Arroz, hambúrguer caseiro com alface e tomate Melão



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 15/05/23	TERÇA-FEIRA 16/05/23	QUARTA-FEIRA 17/05/23	QUINTA-FEIRA 18/05/23	SEXTA-FEIRA 19/05/23
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com manteiga Suco de uva	Pão de batata com queijo Suco de abacaxi	Biscoito de aveia e mel Mamão Vitamina de abacate	Torrada de pão francês com manteiga Suco de laranja	Bolo de chocolate Suco de melão
ALMOÇO	Escarola e tomate cereja Arroz e Feijão Purê de batata Carne louca Maçã	Repolho verde e roxo Arroz e Feijão Creme de espinafre File de frango a parmegiana Gelatina	Acelga e cenoura ralada Arroz e Feijão preto Mandioca em cubos refogada Omelete com legumes Tangerina	Alface e tomate Arroz e Feijão Abobrinha refogada Picadinho de pernil com milho Salada de frutas	Couve e cenoura ralada Arroz e Feijão Brócolis refogado Panqueca de carne ao sugo Banana
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão Suco de pêssego	Cereal matinal banana iogurte	Pão francês com ovo Suco de uva	Pão caseiro com queijo Suco de goiaba	Rosquinha de leite Leite batido com fruta
JANTAR	Arroz, feijão e frango desfiado Mamão	Macarrão espaguete com frango Maçã	Arroz com milho e bolinho de carne Banana	Arroz com ovo mexido e cenoura Melancia	Macarrão e acelga Mamão



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 22/05/23	TERÇA-FEIRA 23/05/23	QUARTA-FEIRA 24/05/23	QUINTA-FEIRA 25/05/23	SEXTA-FEIRA 26/05/23
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com queijo Leite batido com abacate	Biscoito salgado com queijo cremoso Suco de uva	Pão de batata a pizzaiolo Suco de limão	Bisnaguinha com queijo cremoso Suco de laranja	Bolo de maçã e aveia Leite batido com frutas
ALMOÇO	Mix de alface com cenoura ralada Arroz e Feijão Batata soute Omelete Abacaxi	Acelga e Pepino em cubos Arroz e Feijão Abobrinha grelhada Escondidinho de carne Melão	Beterraba ralada Arroz e Feijão Mostarda refogada Peixe ao forno Gelatina	Alface com ervilha Arroz e Feijão Cenoura refogada File de sobrecoxa de frango assada Uva	Chuchu com azeite e milho Arroz e Feijão Macarrão a bolonhesa Mamão
LANCHE TARDE	Mini tostex Suco de uva	Bolo de iogurte Suco de laranja	Panqueca doce Banana Suco de caju	Pão de queijo Suco de melão	Pão caseiro com manteiga Suco de maracujá
JANTAR	Arroz, feijão, carne moída e purê Banana	Arroz com Omelete de forno Mamão	Macarrão ao sugo com legumes Pera	Arroz, feijão, pernil desfiado e alface Mamão	Arroz, feijão, fricassê de frango e cenoura Maçã



CARDÁPIO

Desde 1994



5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 29/05/23	TERÇA-FEIRA 30/05/23	QUARTA-FEIRA 31/05/23	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Pão francês com peito de peru Suco de abacaxi	Torrada a pizzaiolo Suco de laranja com mamão	Bisnaguinha com manteiga Leite com achocolatado		
ALMOÇO	Alface e cenoura ralada Arroz e Feijão Couve flor refogada Carne de panela Laranja	Tomate e pepino em rodelas Arroz e Feijão Abobrinha refogada Omelete com cenoura Gelatina	Beterraba cozida em cubos Arroz e Feijão Macarrão alho e óleo Carne moída Maçã		
LANCHE TARDE	Biscoito de aveia Creme de abacate com cacau	Pão de leite com queijo branco Suco de limão	Pão de queijo Suco de uva		
JANTAR	Arroz, feijão, pernil desfiado e alface Banana	Macarrão ao sugo com legumes Melancia	Arroz com frango acelga e tomate Salada de fruta		