



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
LANCHE MANHÃ			Bisnaguinha com manteiga Suco de maracujá	Bolo de cenoura Suco de uva	Pão francês com ovo mexido Suco de mamão
ALMOÇO			Acelga com tomate Arroz e feijão Purê de abóbora Pernil desfiado Uva	Couve com tomate em rodelas Arroz e feijão Seleta de legumes Peixe assado Laranja	Alface com milho Arroz e feijão Purê de batata Bolo de carne Salada de frutas
LANCHE TARDE			Pão caseiro com queijo Suco de caju	Pão de queijo Banana Suco de abacaxi	Cereal matinal Iogurte
JANTAR			Macarrão com carne moída e abobrinha Mamão	Kibe de forno, Salada de pepino e alface Pera	Macarrão e frango ao molho e acelga Goiaba



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 06/03/2023	TERÇA-FEIRA 07/03/2023	QUARTA-FEIRA 08/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com queijo branco	Pão de batata com queijo e orégano	Pão francês com queijo	Bolo de baunilha	Pão caseiro com manteiga
	Leite batido com fruta	Suco de maracujá	Suco de abacaxi	Frutas picadas Iogurte	Suco caju
ALMOÇO	Repolho e cenoura ralada	Alface e ervilha	Acelga e Pepino em cubos	Chuchu com molho de azeite e ervas	Alface Crespa e milho
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Farofa de ovos e couve	Creme de espinafre	Escondidinho de carne	Acelga refogada	Lasanha a bolonhesa
	Bolinho de frango ao forno	Pernil desfiado	Gelatina	Omelete com queijo	Carne moída com legumes
	Uva	Melancia		Salada de frutas	Mamão
LANCHE TARDE	Biscoito de polvilho	Cereal matinal	Tostex de queijo e peito de peru	Biscoito cream cracker	Torrada de pão francês com manteiga
	Banana	Maçã	Suco de uva	Maçã	Suco de maracujá
	Suco de limão	Iogurte		Suco de abacaxi	
JANTAR	Arroz com ovo mexido e tomate	Macarrão com frango e abobrinha	Torta madalena de frango	Arroz com frango acelga e tomate	Arroz, hambúrguer caseiro com alface e tomate
	Pera	Mamão	Maçã	Melão	Abacaxi



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 17/03/2023
LANCHE MANHÃ	Torrada de pão de forma com azeite e orégano Suco de abacaxi	Pão francês com manteiga Leite com fruta	Pão de forma com queijo cremoso Suco de laranja lima com mamão	Pão de queijo Suco de uva	Pão de batata com queijo Suco de melão
ALMOÇO	Repolho verde e roxo Arroz e Feijão Cenoura souté Kibe assado Melão	Alface e tomate Arroz e Feijão Mandioquinha com salsa Ovo mexido com tomate Laranja	Beterraba em rodela Arroz e Feijão Preto Purê de batata Peixe grelhado Gelatina	Acelga com tomate em cubos Arroz e Feijão Vagem souté Filezinho de frango grelhado Uva	Alface roxa e tomate caqui Arroz e Feijão Macarrão com carne desfiada Salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão caseiro com presunto Iogurte	Biscoito cream cracker Banana Suco de limão	Bolo de cenoura Suco de uva	Biscoito de polvilho Maçã Suco de abacaxi	Torrada de pão francês com requeijão Suco de caju
JANTAR	Bolinho de arroz com legumes e queijo Mamão	Arroz, feijão e frango desfiado Maçã	Macarrão espaguete com frango Banana	Arroz com milho e carne moída Melão	Arroz com ovo mexido e cenoura Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 20/03/2023	TERÇA-FEIRA 21/03/2023	QUARTA-FEIRA 22/03/2023	QUINTA-FEIRA 23/03/2023	SEXTA-FEIRA 24/03/2023
LANCHE MANHÃ	Pão de forma com queijo Suco de uva	Pão francês com requeijão Leite batido com fruta	Bolo de iogurte com calda de laranja Banana Suco de maracujá	Pão caseiro com queijo Maçã Suco de laranja	Bisnaguinha com queijo cremoso Suco de caju
ALMOÇO	Tomate em rodelas com manjeriço Arroz e Feijão Purê de batata com mandioquinha Almôndegas ao sugo Laranja	Alface roxa com chuchu Arroz e Feijão Abobrinha souté Filé de sobrecoxa de frango assada Caqui	Couve e milho Arroz e Feijão branco Macarrão primavera Carne moída com molho de beterraba Melancia	Acelga com tomate em cubos Arroz e Feijão Espinafre com ovo cozido Pernil em cubos Gelatina	Pepino com cenoura Arroz e Feijão Cenoura refogada Peixe ao forno com batatas Uva
LANCHE TARDE	Bolacha Maria Banana prata Leite com chocolate	Pão caseiro com manteiga Suco de uva	Biscoito de polvilho Salada de frutas	Cereal matinal Banana Iogurte	Bolo de laranja Suco de maracujá
JANTAR	Arroz com Omelete de forno Uva	Arroz, feijão, fricassê de frango e cenoura Mamão	Arroz, feijão, escondidinho de carne e alface Maçã	Bolinho de arroz com cenoura, abobrinha e queijo ralado Melancia	Macarrão ao sugo com legumes Banana



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 27/03/2023	TERÇA-FEIRA 28/03/2023	QUARTA-FEIRA 29/03/2023	QUINTA-FEIRA 30/03/2023	SEXTA-FEIRA 31/03/2023
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito cream cracker Mamão Suco de laranja	Bisnaguinha com requeijão Leite batido com frutas (Vitamina)	Pão Frances com ovo mexido Suco de laranja lima com mamão	Torrada de pão francês com manteiga Suco de caju
ALMOÇO	Alface e tomate Arroz e Feijão Brócolis souté Omelete de legumes Abacaxi	Acelga com milho Arroz e Feijão Batata palito assada no forno Carne louca gelatina	Alface americana com milho Arroz e Feijão Batata palha Strogonoff de frango Laranja	Agrião com beterraba Arroz e Feijão Mandioquinha em cubos Peixe grelhado Salada de frutas	Alface e tomate Arroz e Feijão Seleta de legumes Pernil desfiado Melancia
LANCHE TARDE	Pão caseiro doce Suco de limão	Crepioca com queijo Suco de uva	Pão de forma com manteiga (Tostex) Maçã Suco de maracujá	Bolo de laranja Iogurte de morango	Cereal matinal Banana Iogurte
JANTAR	Macarrão com carne moída e beterraba Banana	Arroz, feijão com legumes Mamão	Macarrão com frango ao molho Melão	Arroz, torta Madalene e tomate Maçã	Arroz, feijão, ovo mexido com abobrinha Abacaxi