



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					01/09/2023
LANCHE MANHÃ					Torrada com manteiga Suco de Maracujá
ALMOÇO					Repolho com pepino Arroz e Feijão Macarrão com frango Maçã
LANCHE TARDE					Biscoito Banana Suco de uva
JANTAR					Carne moída com tomate, arroz e feijão Abacaxi



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 04/09/2023	TERÇA-FEIRA 05/09/2023	QUARTA-FEIRA 06/09/2023	QUINTA-FEIRA 07/09/2023	SEXTA-FEIRA 08/09/2023
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga Leite com chocolate	Pão francês com requeijão Vitamina de frutas	Pão caseiro com queijo Suco de abacaxi	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	Beterraba cozida em cubos Arroz e feijão Brócolis souté Strogonoff de frango Laranja	Chuchu com salsa Arroz e feijão Couve refogada Omelete com cenoura Salada de frutas	Alface e vinagrete Arroz e Feijão Macarrão alho e óleo Carne moída com milho Melão		
LANCHE TARDE	Bolo de cenoura Maçã Suco de limão	Pão de queijo Suco de melancia	Tapioca com queijo Banana Suco de Uva		
JANTAR	Carne desfiada com cenoura, arroz e feijão Banana	Macarrão alho e óleo Frango em cubos Mamão	Ovo mexido, arroz e feijão Maçã		



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 11/09/2021	TERÇA-FEIRA 12/09/2021	QUARTA-FEIRA 13/09/2021	QUINTA-FEIRA 14/09/2021	SEXTA-FEIRA 15/09/2021
LANCHE MANHÃ	Biscoito Maçã Leite com chocolate	Pão de mandioquinha com manteiga Suco de caju	Pão francês com queijo branco Suco de laranja	Bisnaguinha Banana Suco de uva	Pão de queijo Iogurte
ALMOÇO	Acelga e cenoura Arroz e Feijão Batata assada Ovo mexido Manga	Repolho verde com tomate em cubos Arroz e Feijão Macarrão ao sugo Frango cozido Gelatina	Alface e tomate Arroz e Feijão preto Abobrinha refogada Peixe assado Melancia	Alface com milho Arroz e Feijão Chuchu gratinado Pernil com batata Melão	Pepino com cenoura Arroz e Feijão Panqueca de carne moída ao sugo Salada de frutas
LANCHE TARDE	Tapioca com queijo Suco de laranja	Pão de forma com manteiga (tostex) Suco de uva	Torrada com manteiga Suco de limão	Bolo de chocolate Suco de abacaxi	Pão caseiro com queijo Suco de maracujá
JANTAR	Arroz de forno de frango Mamão	Escondidinho de frango com arroz e feijão Manga	Sufê de legumes e queijo Uva	Macarrão Tricolor com molho branco, carne moída e queijo Maçã	Omelete com arroz e feijão Banana



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 18/09/2023	TERÇA-FEIRA 19/09/2023	QUARTA-FEIRA 20/09/2023	QUINTA-FEIRA 21/09/2023	SEXTA-FEIRA 22/09/2023
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga Suco de uva	Tapioca com queijo e presunto Leite com chocolate	Tostex (peito de peru) Suco de abacaxi	Pão francês com ovo Iogurte	Bolo de laranja Leite batido com banana
ALMOÇO	Pepino e tomate em cubos Arroz e Feijão Creme de milho Nuggets caseiro assado Mexerica	Escarola e cenoura ralada Arroz e Feijão Vagem souté Isca de carne Laranja	Alface Crespa e milho Arroz e Feijão Preto Purê de abóbora Pernil cozido Gelatina	Alface americana com tomate Arroz e Feijão Beterraba Omelete Salada de fruta	Acelga com beterraba Arroz e Feijão Macarrão a bolonhesa Melancia
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão Pera Suco de laranja	Pão com presunto Suco de Uva	Pão caseiro com manteiga Banana Suco de maracujá	Pão de leite com requeijão Suco de caju	Cereal Matinal Frutas picadas Iogurte
JANTAR	Macarrão com Frango desfiado e abobrinha Banana	Frango desfiado com beterraba, arroz e feijão Mamão	Arroz e Lentilha Frango ensopado Manga	Macarrão com carne moída, ervilha e milho Melão	Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Maçã



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 25/09/2023	TERÇA-FEIRA 26/09/2023	QUARTA-FEIRA 27/09/2023	QUINTA-FEIRA 28/09/2023	SEXTA-FEIRA 29/09/2023
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga Leite com chocolate	Torrada com geleia Suco de laranja com mamão	Tapioca de queijo Banana Suco de maracujá	Pão caseiro com queijo cremoso Suco de limão	Cereal matinal Iogurte
ALMOÇO	Alface e cenoura ralada Arroz e Feijão Macarrão ao sugo Carne moída com tomate Maçã	Tomate e pepino em rodela Arroz e Feijão Batata Palha Strogonoff de carne Melão	Mix de folhas verdes Arroz e Feijão Brócolis alho e óleo Omelete de legumes Mamão	Acelga e beterraba em rodela Arroz e Feijão Cenoura souté Peixe assado Mexerica	Alface e pepino Arroz e Feijão Couve-flor Pernil assado Gelatina
LANCHE TARDE	Pão de leite com queijo branco Suco de uva	Bolo de iogurte Suco de caju	Pão francês com ovo Suco de limão	Pão de queijo Suco de abacaxi	Pão de forma com manteiga Suco de melão
JANTAR	Torta de frango com legumes, arroz e feijão Caqui	Arroz de forno com legumes e carne moída Mamão	Pernil desfiado com arroz e feijão Maçã	Macarrão colorido com legumes e carne moída Banana	Frango assado com batata, arroz e feijão Manga