



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
LANCHE MANHÃ				Cereal matinal (flocos de milho) logurte ou leite Maçã	Tostex de peito de peru Suco de abacaxi
ALMOÇO				Acelga picadinho com milho Arroz e Feijão Polenta Sobrecoxa de frango assado Salada de frutas	Alface e cenoura ralada Arroz e Feijão Abobrinha refogada Ovo mexido Gelatina
LANCHE TARDE				Tapioca queijo Suco de laranja	Bolo de Banana Suco de caju
JANTAR				Macarrão com carne moída e acelga Mamão	Arroz, feijão e carne com legumes Melancia



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 05/08/2024	TERÇA-FEIRA 06/08/2024	QUARTA-FEIRA 07/08/2024	QUINTA-FEIRA 08/08/2024	SEXTA-FEIRA 09/08/2024
LANCHE MANHÃ	Pão francês com requeijão Suco de laranja	Cereal matinal (flocos de milho) Banana Iogurte	Pão de forma com presunto Suco de caju	Bisnaguinha com queijo Suco de abacaxi	Torrada de pão francês com manteiga Maçã Vitamina
ALMOÇO	Tomate e Alface Arroz e Feijão Batata palha Strogonoff de frango Mamão	Acelga e beterraba em rodela Arroz e feijão Farofa Omelete Salada de frutas	Chuchu com alface Arroz e feijão Creme de espinafre Picadinho de pernil Gelatina	Acelga e Pepino em cubos Arroz e Feijão Purê de abóbora Peixe assado Uva	Alface e vinagrete Arroz e Feijão Macarrão alho e óleo Carne moída com milho Mexerica
LANCHE TARDE	Pão caseiro de mandioca com manteiga Leite com achocolatado	Bolo de chocolate Suco de abacaxi	Pão de queijo Maçã Suco de limão	Pão francês com ovo Suco de Uva	Pão de forma com peito de peru Suco de limão
JANTAR	Macarrão com frango e cenoura Laranja	Arroz e feijão com Torta madalena de carne e salada de repolho Maçã	Arroz e feijão com ovo mexido e vagem Banana	Arroz e feijão com frango acelga e tomate Melancia	Arroz e feijão com hambúrguer caseiro com alface e tomate Melão



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024
LANCHE MANHÃ	Cereal matinal (Flocos de milho) logurte Banana	Bisnaguinha com manteiga Leite com chocolate	Tapioca com queijo Suco de laranja	Pão francês com queijo branco Banana Suco de uva	Pão de forma com manteiga Suco de caju
ALMOÇO	Acelga e cenoura Arroz e Feijão Batata assada Isclas de frango empanada Mexerica	Repolho com tomate Arroz e Feijão Macarrão com molho Pernil desfiado Gelatina	Alface e tomate e milho Arroz e Feijão preto Beterraba cozida Omelete de frios Manga	Alface com beterraba Arroz e Feijão Abobrinha refogada Panqueca com carne moída Salada de fruta	Pepino com cenoura Arroz e Feijão Chuchu gratinado Peixe empanado Melancia
LANCHE TARDE	Torrada de pão francês Banana Suco de goiaba	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão Caseiro com manteiga Maçã Suco de limão	Bolo de fubá Suco de abacaxi	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá
JANTAR	Arroz e feijão com escondidinho de carne moída Melão	Arroz e feijão com frango ao molho e acelga Manga	Arroz e feijão com bolinho de frango e tomate Melancia	Arroz e feijão com Kibe de forno, Salada de pepino e alface Maçã	Macarrão com carne moída e abobrinha Banana



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024
LANCHÊ MANHÃ	Pão francês com requeijão Suco de abacaxi	Torrada de pão francês com manteiga Leite com chocolate	Bisnaguinha Suco de laranja com mamão	Pão de leite com requeijão Maçã Iogurte	Tapioca com queijo Suco de caju
ALMOÇO	Pepino e tomate em cubos Arroz e Feijão Purê de batata Almondegas ao molho Mexerica	Escarola e cenoura ralada Arroz e Feijão Omelete com legumes Maçã	Alface Crespa e milho Arroz e Feijão Preto Creme de milho Pernil assado Melão	Alface americana com tomate Arroz e Feijão Beterraba cozida Peixe assado Salada de frutas	Acelga com beterraba Arroz e Feijão Couve manteiga refogada Bolinho de frango Gelatina
LANCHÊ TARDE	Bisnaguinha com manteiga Pera Suco de laranja	Bolo de cenoura com chocolate Suco de Uva	Pão de forma com presunto magro Suco de limão	Cereal matinal (Flocos de milho) Suco de abacaxi	Pão de queijo Maçã Suco de maracujá
JANTAR	Arroz, feijão e frango desfiado Banana	Macarrão espaguete com carne e alface Mamão	Arroz com milho e bolinho de carne uva	Macarrão com frango, acelga e tomate Melão	Arroz e feijão com carne moída e tomate Maçã



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024
LANCHE MANHÃ	Cereal matinal (Flocos de milho) Banana Iogurte	Pão de forma com queijo branco Suco de maracujá	Pão caseiro com manteiga Suco de limão	Tapioca com queijo Suco de laranja	Torrada com manteiga Suco de laranja com mamão
ALMOÇO	Alface com pepino Arroz e Feijão Cenoura cozida Ovo mexido Abacaxi	Acelga e Vinagrete Arroz e Feijão Espinafre refogado Peixe assado Melancia	Tomate e pepino Arroz e Feijão Brócolis refogado Frango xadrez Banana	Mix de folhas verdes Arroz e Feijão Abobrinha refogada Carne maluca Salada de frutas	Tomate e Pepino Arroz e feijão Macarrão Frango ao molho Gelatina
LANCHE TARDE	Pão de queijo Suco de uva	Sanduíche de queijo e presunto Suco de cajú	Bisnaguinha com requeijão Suco de abacaxi	Bolo Formigueiro Suco de uva	Pão de leite com queijo branco Leite com achocolatado
JANTAR	Arroz, feijão, pernil desfiado e alface Maçã	Macarrão ao sugo com carne moída e legumes Mamão	Arroz, feijão e ovo mexido com chuchu Melancia	Arroz, feijão, fricassê de frango e cenoura Melão	Arroz, feijão e carne desfiada com abóbora Banana