



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



| | SEGUNDA-FEIRA 03/06/2024 | TERÇA-FEIRA 04/06/2024 | QUARTA-FEIRA 05/06/2024 | QUINTA-FEIRA 06/06/2024 | SEXTA-FEIRA 07/06/2024 |
|--------------|---|---|--|---|---|
| LANCHE MANHÃ | Bisnaguinha com manteiga Suco de laranja | Pão caseiro com manteiga Suco de manga | Tapioca de presunto e queijo Suco de maracujá | Tostex de queijo Suco de melão | Torrada de pão francês com manteiga Suco de limão |
| ALMOÇO | Alface com cenoura ralada Arroz e Feijão Sufê Legumes Omelete de forno Maçã | Legumes cozidos Arroz e Feijão Purê misto (batata e cenoura) Kibe assado Gelatina | Acelga com tomate em cubinhos Arroz e Feijão Abobrinha ralada refogada Picadinho de pernil Laranja | Escarola e tomate Arroz e Feijão Chuchu Peixe assado Melancia | Alface e repolho Arroz e Feijão Nhoque ao sugo Frango desfiado Banana |
| LANCHE TARDE | Pão francês com requeijão Suco de caju | Bolo de milho Suco de pêssego | Biscoito salgado com requeijão Banana Suco de uva | Pão francês com ovo mexido Suco de laranja | Cereal matinal Maçã Iogurte |
| JANTAR | Arroz, feijão, carne moída, chuchu e acelga Mamão | Macarrão com molho de frango Banana | Arroz, torta madalena e tomate Melancia | Escondidinho de carne moída, a alface e arroz Maçã | Arroz, feijão, ovo mexido e tomate Melão |



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



| | SEGUNDA-FEIRA 10/06/2024 | TERÇA-FEIRA 11/06/2024 | QUARTA-FEIRA 12/06/2024 | QUINTA-FEIRA 13/06/2024 | SEXTA-FEIRA 14/06/2024 |
|-----------------|--|---|--|---|-------------------------------------|
| LANCHE MANHÃ | Pão francês com requeijão | Torrada com manteiga | Tostex (queijo e peito de peru) | Bisnaguinha com manteiga | Milho cozido |
| | Suco de maracujá | Leite com chocolate | Suco de laranja com mamão | Leite com chocolate | Maçã Leite com chocolate |
| ALMOÇO | Cenoura palito e ervilha | Alface com tomate em cubos | Alface americana com beterraba cozida | Beterraba ralada com milho | Mix de folhas verdes |
| | Arroz e Feijão | Arroz e Feijão preto | Arroz e Feijão | Arroz e Feijão | Arroz e Feijão |
| | Carne moída com molho | Couve manteiga refogada | Tirinhas de frango | Brócolis | Creme de milho |
| | Macarrão parafuso de legumes ao sugo natural | Peixe assado | Purê de batata | Omelete com legumes | Pernil assado |
| | Mexerica | Melancia | Salada de frutas | Banana | Gelatina |
| LANCHE TARDE | Bisnaguinha com manteiga | Pão caseiro com queijo | Pão de queijo | Biscoito Salgado | Pão francês com manteiga |
| | Suco de laranja | Suco de uva | Banana Suco de limão | Suco de caju | Suco de limão |
| JANTAR | Macarrão alho e óleo com frango desfiado e abobrinha | Carne desfiada com arroz, feijão e alface | Arroz, feijão e ovo cozido com abobrinha | Frango em cubos com cenoura, arroz e feijão | Arroz, feijão, carne moída e chuchu |
| | Melão | Banana | Maçã | Mamão | Maçã |



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



| | SEGUNDA-FEIRA 17/06/2024 | TERÇA-FEIRA 18/06/2024 | QUARTA-FEIRA 19/06/2024 | QUINTA-FEIRA 20/06/2024 | SEXTA-FEIRA 21/06/2024 |
|---------------------|--|---|--|--|--|
| LANCHE MANHÃ | Bisnaguinha com manteiga Suco de laranja | Pão francês com queijo Suco de maracujá | Pão de batata com requeijão Vitamina de frutas | Bisnaguinha com peito de peru Suco de caju | Tapioca de queijo Frutas picadas Leite com chocolate |
| ALMOÇO | Alface crespa e cenoura ralada Arroz e Feijão Batata corada no forno Omelete de frios Melancia | Repolho verde e roxo Arroz e Feijão Vagem e couve-flor refogada Isca de fígado Mexerica | Acelga e beterraba ralada Arroz e Feijão Abobrinha soute Almôndegas ao sugo Gelatina | Maionese de legumes Arroz e Feijão Macarrão na manteiga Frango ao molho Salada de frutas | Alface crespa com pepino Arroz e Feijão Purê de abóbora Peixe assado Uva |
| LANCHE TARDE | Cereal matinal Mamão Leite com chocolate | Torrada com manteiga Suco de uva | Bolo de cenoura Suco de limão | Pão de queijo + Maçã Suco de abacaxi | Pão de forma com manteiga Suco de maracujá |
| JANTAR | Macarrão, carne desfiada e vagem Banana | Arroz, feijão, pernil desfiado e beterraba Mamão | Escondidinho de carne moída e arroz Pera | Arroz de forno melancia | Macarrão com frango desfiado e cenoura Maçã |



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



| | SEGUNDA-FEIRA 24/06/2024 | TERÇA-FEIRA 25/06/2024 | QUARTA-FEIRA 26/06/2024 | QUINTA-FEIRA 27/06/2024 | SEXTA-FEIRA 28/06/2024 |
|---------------------|--|--|---|--|---|
| LANCHE MANHÃ | Pão francês com manteiga Suco de maracujá | Cereal Matinal Iogurte Banana | Pão com ovo mexido Maçã Suco de abacaxi | Bisnaguinha com manteiga Suco de laranja Suco de laranja | Bolo de fubá Banana Suco de uva |
| ALMOÇO | Pepino e tomate em cubos Arroz e Feijão Batata assada Carne moída com legumes Mexerica | Escarola e Pepino em cubos Arroz e Feijão Vagem e cenoura soute Bolinho de Frango Salada de frutas | Mix de Alface Arroz e Feijão Chuchu refogado Ovo mexido com espinafre Melão | Acelga e tomate Arroz e Feijão Beterraba cozida Peixe em isca Banana | Alface e pepino Arroz e Feijão Macarrão ao molho Carne moída Gelatina |
| LANCHE TARDE | Bisnaguinha com requeijão Pera Suco de laranja | Pão de forma com peito de peru Suco de limão | Pão de leite com requeijão Suco de uva | Torrada de pão francês Suco de uva | Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju |
| JANTAR | Arroz, feijão, carne desfiada e vagem Banana | Arroz, feijão, pernil desfiado e beterraba Mamão | Macarrão com carne moída e tomate Caqui | Frango desfiado com Arroz, Feijão e tomate com pepino Melão | Ovo mexido com Arroz, Feijão e alface Maçã |