



CARDÁPIO

Desde 1994



1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 06/01/2025	TERÇA-FEIRA 07/01/2025	QUARTA-FEIRA 08/01/2025	QUINTA-FEIRA 09/01/2025	SEXTA-FEIRA 10/01/2025
LANCHE MANHÃ	Pão francês com queijo branco Suco de abacaxi	Torrada com manteiga Suco de laranja com mamão	Bisnaguinha com requeijão Leite com chocolate	Pão caseiro com queijo Suco de Uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá
ALMOÇO	Alface e cenoura ralada Arroz e Feijão Purê de batata Carne moída com tomate Maçã	Tomate e Pepino Arroz e feijão Abobrinha refogada Pernil assado Gelatina	Beterraba cozida em cubos Arroz e feijão Couve refogada Carne de panela Laranja	Acelga picadinho com milho Arroz e Feijão Macarrão ao molho sugo Sobrecoxa de frango assada Abacaxi	Mix de folhas verdes Arroz e Feijão Brócolis refogado Omelete de legumes salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão de forma com manteiga Banana Suco de uva	Pão de leite com peito de peru Leite com achocolatado	Tapioca com queijo Suco de limão	Tostex de presunto Suco de laranja	Bolo Formigueiro Suco de uva
JANTAR	Arroz com ovo mexido e tomate Melão	Macarrão com carne moída e cenoura Banana	Arroz, feijão com frango desfiado e batata Maçã	Arroz e torta madalena Mamão	Arroz a grega e alface Melancia



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 13/01/2025	TERÇA-FEIRA 14/01/2025	QUARTA-FEIRA 15/01/2025	QUINTA-FEIRA 16/01/2025	SEXTA-FEIRA 17/01/2025
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga	Cereal matinal (flocos de milho) Banana	Pão caseiro de batata com manteiga	Torrada de pão francês com queijo	Biscoito cream cracker com requeijão Maçã
	Suco de laranja	logurte	Suco de caju	Suco de abacaxi	Leite com chocolate
ALMOÇO	Cenoura ralada e Alface	Acelga e beterraba em rodela	Chuchu com salsa	Acelga e Pepino em cubos	Alface e vinagrete
	Arroz e Feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Chuchu refogado	Cenoura soute	Brócolis soute	Polenta	Macarrão alho e óleo
	Isca de carne	Ovo mexido	Peixe assado	File de frango grelhado	Carne moída com milho
	Banana	Salada de frutas	Gelatina com maçã	Uva	Mexerica
LANCHE TARDE	Pão caseiro com margarina	Bolo de banana	Pão de queijo	Bisnaguinha com requeijão	Pão de forma com peito de peru
	Leite com achocolatado	Suco de abacaxi	Suco de Marujá	Suco de Uva	Suco de limão
JANTAR	Arroz, feijão, frango e vagem	Arroz, feijão, carne e abóbora	Macarrão com carne moída e vagem	Arroz com ovo mexido com tomate	Arroz, feijão, frango desfiado e salada de alface
	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Melão



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 20/01/2025	TERÇA-FEIRA 21/01/2025	QUARTA-FEIRA 22/01/2025	QUINTA-FEIRA 23/01/2025	SEXTA-FEIRA 24/01/2025
LANCHE MANHÃ	Cereal matinal (Flocos de milho) Leite / Iogurte Banana	Bisnaguinha com peito de peru Leite com chocolate	Pão francês com ovo Suco de laranja	Tapioca com queijo Suco de caju	Pizzazinha de pão de forma Suco de uva
ALMOÇO	Acelga e cenoura Arroz e Feijão Batata assada Omelete de frios Mexerica	Repolho verde com tomate em cubos Arroz e Feijão Beterraba cozida Isclas de frango empanada Gelatina	Alface e tomate e milho Arroz e Feijão preto Farofa de couve Picadinho de Pernil Manga	Acelga e beterraba ralada Arroz e Feijão Suflê de chuchu Carne desfiada Melancia	Escarola e tomate Arroz e Feijão Nhoque a bolonhesa Abobrinha refogada Salada de frutas
LANCHE TARDE	Tostex de queijo Banana Leite com achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão de batata com queijo Maçã Suco de limão	Pão de queijo Suco de laranja	Bolo de Maçã Suco de abacaxi
JANTAR	Arroz, escondidinho de carne moída Mamão	Arroz, feijão, carne desfiada e alface Melancia	Macarrão com frango desfiado e tomate Melão	Arroz, feijão, ovo mexido e tomate Banana	Arroz, feijão, pernil desfiado e cenoura Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



	SEGUNDA-FEIRA 27/01/2025	TERÇA-FEIRA 28/01/2025	QUARTA-FEIRA 29/01/2025	QUINTA-FEIRA 30/01/2025	SEXTA-FEIRA 31/01/2025
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Pão caseiro de cenoura com manteiga Suco de maracujá	Tapioca com queijo Suco de uva	Biscoito salgado com manteiga Maçã Suco de caju	Pão de queijo Suco de limão
ALMOÇO	Mix de alface com pepino em cubos Arroz e Feijão Purê de batata Almôndegas ao sugo Abacaxi	Acelga e tomate Arroz e Feijão Batata palha Strogonoff de frango Melão	Repolho e tomate Arroz e Feijão Omelete de legumes Chuchu gratinado Salada de fruta	Alface, tomate e cenoura Arroz e Feijão Couve refogada Peixe assado Gelatina	Alface com beterraba Arroz e Feijão preto Macarrão Molho de Pernil Melancia
LANCHE TARDE	Cereal matinal Banana Iogurte	Sanduíche de queijo e presunto Suco de caju	Bolo de chocolate Suco de abacaxi	Torrada de pão francês Suco de melão	Pão caseiro com manteiga Suco de uva
JANTAR	Macarrão com molho, frango e cenoura Maçã	Arroz, feijão e torta madalena Mamão	Arroz, feijão, milho e ovo mexido Maçã	Arroz, feijão, abobrinha e carne moída Banana	Arroz, feijão, beterraba e frango desfiado Melão