



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
05/01/2026		06/01/2026		07/01/2026		08/01/2026		09/01/2026	
LANCHE MANHÃ	Pão francês com queijo branco	Torrada com manteiga		Bisnaguinha com requeijão		Pão caseiro com queijo		Pão francês com peito de peru	
	Suco de abacaxi								
ALMOÇO	Alface e cenoura ralada	Tomate e Pepino		Beterraba cozida em cubos		Acelga picadinho com milho		Mix de folhas verdes	
	Arroz e Feijão	Arroz e feijão		Arroz e feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
	Purê de batata	Abobrinha refogada		Couve refogada		Macarrão ao molho sugo		Brócolis refogado	
	Carne moída com tomate	Pernil assado		Carne de panela		Sobrecoxa de frango assada		Omelete de legumes	
	Maçã	Gelatina		Laranja		Abacaxi		salada de frutas	
LANCHE TARDE	Pao de forma com requeijão	Pão de leite com peito de peru		Crepe com queijo		Tostex de presunto		Bolo Formigueiro	
	Banana								
	Suco de uva			Suco de limão		Suco de laranja		Suco de uva	
JANTAR	Arroz, feijão com ovo mexido e tomate	Macarrão com carne moída e salada de beterraba		Arroz, feijão com frango desfiado e batata, cenoura ralada		Arroz, feijão e torta Madalena, salada verde		Arroz, feijão com frango e purê de abóbora.	
	Pêra			Maçã		Mamão		Melancia	



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/01/2026		13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga	Cereal matinal (flocos de milho)	Pão caseiro de batata com manteiga	Torrada de pão francês com queijo	Tapioca com requeijão
	Suco de laranja	Banana	Suco de caju	Suco de abacaxi	Maçã
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 refogada	Brócolis soute	Creme de espinafre	Macarrão alho e óleo
	Isca de carne	Ovo mexido	Peixe assado	File de frango grelhado	Carne moída com milho
	Banana	Salada de frutas	Gelatina	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	Leite com chocolate	Suco de Uva	Suco de limão
JANTAR	Arroz, feijão, frango e batata cozida e salada de repolho	Arroz, feijão, carne e legumes cozidos	Macarrão com carne moída e vagem, salada de alface	Arroz e feijão com ovo mexido com tomate, salada de alface	Arroz, feijão e frango desfiado, chuchu cozido
	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Melão



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
19/01/2026		20/01/2026		21/01/2026		22/01/2026		23/01/2026	
LANCHE MANHÃ	Cereal matinal (Flocos de milho)	Bisnaguinha com peito de peru		Pão francês com queijo		Bisnaguinha com requeijão		Pão de forma com manteiga	
	logurte ou Leite								
	Banana								
ALMOÇO	Acelga e cenoura	Repolho verde com tomate em cubos		Alface e tomate e milho		Alface com beterraba		Pepino com cenoura em cubos	
	Arroz e Feijão								
	Batata assada								
	Isclas de frango empanada								
	Mexerica								
LANCHE TARDE	Tostex de queijo	Pão francês com requeijão		Pão de batata com queijo		Bolo de chocolate		Pão com queijo e peito de peru	
	Banana								
	Leite com achocolatado								
JANTAR	Arroz, escondidinho de carne moída, salada de alface	Macarrão com frango desfiado e tomate		Arroz, feijão, pernil desfiado e alface e cenoura ralada		Arroz, feijão, ovo mexido e salada verde e tomate		Macarrão à bolonhesa	
	Mamão								
		Melancia		Melão		Maçã		Banana	



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/01/2026		27/01/2026	28/01/2026	29/01/2026	30/01/2026
LANCHE MANHÃ	Cereal matinal (Flocos de milho)	Pão caseiro de cenoura com manteiga	Pão francês com manteiga	Bolo de cenoura	Tapioca com queijo
	Suco de laranja				
	iogurte	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de abacaxi	Suco de maracujá
ALMOÇO	Mix de alface com pepino em cubos	Acelga e Vinagrete	Repolho e tomate	Alface e milho	Pepino e alface
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Purê de batata	Espinafre refogado	Beterraba cozida	Abobrinha refogada	Macarrão ao molho sugo
	Almôndegas ao sugo	Strogonoff de frango	Omelete	Peixe	Frango assado
	Abacaxi	Melão	Gelatina	Uva	Salada de frutas
LANCHE TARDE	Pão francês com ovo	Sanduíche de queijo e presunto	Bisnaguinha com requeijão	Pão de queijo	Pão de forma com manteiga
	Banana				
	Suco de laranja	Suco de cajú	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de limão
JANTAR	Macarrão com molho, frango e cenoura	Arroz, feijão, pernil e salada de escarola	Arroz, feijão, carne moída e acelga	Arroz, feijão, frango em cubos e salada de tomate	Arroz, feijão, ovo mexido e chuchu
	Maçã				
		Mamão	Melancia	Abacaxi	Melão