



CARDÁPIO

1ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
01/09/2025		02/09/2025		03/09/2025		04/09/2025		05/09/2025	
LANCHE MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga	Pão francês com requeijão	Vitamina de frutas	Pão caseiro com presunto	Suco de abacaxi	Pão francês com requeijão	Suco de laranja	Torrada com manteiga	Suco de Maracujá
	Leite com chocolate								
ALMOÇO	Beterraba cozida em cubos	Chuchu com salsa	Arroz e feijão	Alface e vinagrete	Arroz e Feijão	Alface e tomate	Arroz e Feijão	Repolho com pepino	Arroz e Feijão
	Arroz e feijão								
	Brócolis souté								
	Strogonoff de frango								
	Laranja								
LANCHE TARDE	Bolo de cenoura	Pão de forma com manteiga	Suco de melancia	Tapioca com queijo	Banana	Pão de queijo	Suco de limão	Tostex de presunto	Banana
	Maçã								
	Suco de limão								
JANTAR	Carne desfiada com cenoura, arroz e feijão	Macarrão alho e óleo Frango em cubos	Mamão	Ovo mexido, arroz e feijão, alface	Maçã	Pernil desfiado com arroz e feijão e acelga	Uva	Carne moída com tomate, arroz e feijão	Abacaxi
	Banana								



CARDÁPIO

2ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
08/09/2025		09/09/2025		10/09/2025		11/09/2025		12/09/2025	
LANCHE MANHÃ	Pão de queijo	Pão de mandioquinha com manteiga		Pão francês com ovo		Tapioca com queijo		Cereal matinal + banana	
	Maçã								
	Leite com chocolate								
ALMOÇO	Acelga e cenoura	Repolho verde com tomate em cubos		Alface e tomate		Alface com milho		Pepino com cenoura	
	Arroz e Feijão								
	Batata assada								
	Ovo mexido								
	Manga								
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Pão de forma com manteiga (tostex)		Torrada com manteiga		Bolo de chocolate		Pão caseiro com queijo	
	Suco de laranja								
JANTAR	Arroz de forno de frango	Escondidinho de carne com arroz e feijão		Suflê de legumes e queijo, alface, Arroz e feijão		Macarrão Tricolor com molho branco, carne moída e queijo		Omelete com, arroz e feijão e cenoura	
	Mamão								



CARDÁPIO

3ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/09/2025		16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga	Tapioca com queijo e presunto	Tostex (peito de peru)	Pão francês com ovo	Bolo de laranja
	Suco de uva	Leite com chocolate	Suco de abacaxi	Suco de uva	Suco de melancia
ALMOÇO	Pepino e tomate em cubos	Escarola e cenoura ralada	Alface Crespa e milho	Alface americana com tomate	Acelga com beterraba
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Creme de milho	Vagem souté	Purê de abóbora	Beterraba	Macarrão a bolonhesa
	Nuggets caseiro assado	Isca de carne	Pernil cozido	Omelete	Melancia
	Mexerica	Laranja	Gelatina	Salada de fruta	
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Torrada com manteiga e orégano	Pão de queijo	Pão de leite com requeijão	Cereal Matinal
	Pera		Banana		Frutas picadas
	Suco de laranja	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de caju	Iogurte
JANTAR	Ovo mexido, arroz e feijão, tomate e cenoura	Carne desfiado com beterraba, acelga, arroz e feijão	Frango ensopado, Arroz e feijão e tomate	Macarrão com carne moída, ervilha e milho	Arroz e Feijão, Filé de frango grelhado e alface
	Banana	Mamão	Manga	Melão	Maçã



CARDÁPIO

4ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
22/09/2025		23/09/2025		24/09/2025		25/09/2025		26/09/2021	
LANCHE MANHÃ	Biscoito salgado com requeijão	Torrada com manteiga		Tapioca de queijo		Pão caseiro com queijo cremoso		Cereal matinal	
	Leite com chocolate			Banana		Suco de limão		Iogurte	
ALMOÇO	Alface e cenoura ralada	Tomate e pepino em rodela		Mix de folhas verdes		Acelga e beterraba em rodela		Alface e pepino	
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão		Arroz e Feijão	
	Batata Palha	Macarrão ao sugo		Cenoura soubé		Brócolis alho e óleo		Couve-flor	
	Strogonoff de carne	Carne moída com tomate		Omelete de legumes		Peixe assado		Pernil assado	
	Maçã	Melão		Mamão		Mexerica		Gelatina	
LANCHE TARDE	Pão de leite com queijo branco	Bolo de iogurte		Pão francês com requeijão		Pão de queijo		Pão de forma com manteiga	
	Suco de uva	Suco de caju		Suco de limão		Suco de abacaxi		Suco de melão	
JANTAR	Torta de frango com legumes, arroz e feijão	Arroz de forno com legumes e feijão		Pernil desfiado com arroz, feijão, repolho		Macarrão colorido com legumes, carne moída e alface		Frango assado com batata, arroz e feijão	
	Caqui	Mamão		Maçã		Banana		Manga	



CARDÁPIO

5ª SEMANA – 7 a 14 ANOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/09/2025		30/09/2025			
LANCHE MANHÃ	Pão francês com manteiga	Tostex (peito de peru)			
	Suco de uva	Suco de abacaxi			
ALMOÇO	Acelga e tomate	Alface e tomate			
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão			
	Purê de abóbora	Beterraba			
	Bolinho de carne	Ovo mexido com legumes			
	Melancia	Gelatina			
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de chocolate			
	Suco de caju	Suco de limão			
JANTAR	Omelete, beterraba, arroz e feijão	Macarrão com legumes, carne moída e alface			
	Banana	Melão			