



ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Abril/2024

Segunda sem carne (01/04)	Terça (02/04)	Quarta (03/04)	Quinta (04/04)	Sexta (05/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Pão de queijo Água	Melancia Pão na chapa Água de coco	Uva Sanduíche natural Suco de maracujá c/ manga	Mamão Iogurte com aveia Suco de laranja	Manga Bolo de baunilha Suco de goiaba
ALMOÇO				
Alface americana + cenoura ralada Arroz e feijão Quibe de abóbora Couve refogada Manga	Acelga + pepino c/ tomate Arroz integral e feijão Carne de panela Mix de legumes assados Mamão	Escarola + beterraba cozida Arroz e feijão Sobrecoxa assada ao molho de laranja Brócolis ao alho Maçã	Mix de folhas + ervilhas Macarrão a bolonhesa Couve-flor crocante assada Melão	Rúcula + pepino Arroz e feijão preto Escondidinho de peixe Ratatouille Banana
LANCHE DA TARDE				
Banana Pão de ervas com requeijão Suco de goiaba	Melão Crepioça Leite batido com frutas	Goiaba Nachos caseiros com guacamole Água de coco	Banana Pão integral com homus de beterraba Água	Uva Bolo de fubá Água saborizada
JANTAR				
Grão de bico ao vinagrete Arroz e feijão preto Bolinho de legumes assado Milho refogado Uva	Repolho bicolor Arroz e feijão Isclas de frango refogadas Bolinho de feijão assado Laranja	Lentilha mix Arroz 7 cereais e feijão preto Filé de peixe grelhado Purê de batata Banana	Tabule de quinoa Arroz integral e feijão Estrogonofe de frango Batata doce assada com páprica Melancia	Alface + tomate Arroz e feijão Carne moída refogada com cenoura Creme de milho Maçã

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.





Cardápio Ciclo I – Abril/2024

Segunda sem carne (08/04)	Terça (09/04)	Quarta (10/04)	Quinta (11/04)	Sexta (12/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Manga Bruschetta de tomate e pesto de manjeriço Água saborizada	Melancia Dadinho de tapioca Suco de goiaba	Abacate Torta arroz recheada de legumes Suco de laranja	Mamão Milho cozido Suco de uva	Banana Bolo mesclado Água de coco
ALMOÇO				
Mix de folhas + beterraba cozida Arroz e feijão Fritata de espinafre Laranja	Rúcula + tomate + ervilha Arroz integral e feijão Fricassê de frango Couve refogada Melão	Escarola + cenoura ralada Arroz e feijão preto Carne assada ao vinagrete Batata amassada com tomilho da horta Uva	Alface + beterraba ralada Arroz 7 grãos e feijão Frango a caçadora Farofa de banana Manga	Mix de folhas Arroz e feijão Peixe assado ao molho oriental Abobrinha refogada com ovos Melancia
LANCHE DA TARDE				
Uva Focaccia de alecrim Suco de abacaxi c/ hortelã	Banana Pão caseiro com requeijão Água de coco	Maçã Torrada com geleia caseira Suco de maracujá com manjeriço	Caqui Tapioca com queijo Água	Laranja Bolo de maçã com canela Suco de goiaba
JANTAR				
Grão de bico mix Pasta alla norma Repolho assado com pedacinhos de alho crocante Maçã	Chuchu com salsinha + alface Arroz e feijão Carne moída refogada Vagem assada e finalizada com mix de gergelim Mamão	Lentilha mix Arroz e feijão Peixe crocante Mandioca cozida com ervas Melancia	Acelga + tomate Arroz e feijão preto Isclas de carne aceboladas Abóbora assada com alecrim Melão	Salada colorida (repolho roxo e cenoura ralada) Arroz integral e feijão Frango desfiado com quiabo Mandioquinha assada Manga

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.





ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Abril/2024

Segunda sem carne (15/04)	Terça (16/04)	Quarta (17/04)	Quinta (18/04)	Sexta (19/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia Torrada com geleia Leite batido com banana	Maçã Panquequinha de cacau Suco de uva	Manga Pão na chapa Água de coco	Mexerica Pão de queijo Suco de abacaxi c/ hortelã	Pera Bolo vitaminado Suco de goiaba
ALMOÇO				
Feijão fradinho mix Nhoque ao sugo Brócolis assado Maçã	Alface + tomate Arroz integral e feijão Carne desfiada Grão de bico cozido com abóbora em cubos Manga	Acelga + beterraba ralada Arroz e feijão Frango cozido ao molho Polenta cremosa Couve crocante Maçã	Broto de alfafa e alface + tomate cereja e manjeriço Macarrão com almondegas ao sugo Abobrinha assada com parmesão crocante Melão	Couve + pepino Arroz integral e feijão Peixe assado ao molho de laranja Purê de batata e cenoura Salada de fruta
LANCHE DA TARDE				
Uva Pão recheado com azeitona Água saborizada	Caqui Quesadillas de queijo Suco de goiaba	Melancia Pizza assadeira Suco de laranja	Banana Crepioica Água de coco	Maçã Bolo de limão Suco de melancia
JANTAR				
Mix de folhas Arroz e feijão Moqueca de banana da terra Farofa de couve Mexerica	Repolho bicolor Arroz e feijão Frango grelhado Bolinho de couve flor Melão	Rúcula + pepino Arroz 7 grãos e feijão Peixe desfiado com tomate cereja Palitos de cenoura cozidos Uva	Mix de folhas + ervilhas Arroz e feijão Frango assado com batata bolinha Vagem cozida Manga	Repolho + rúcula Arroz e feijão preto Kafta assada Milho e tomate refogados Caqui

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.





Cardápio Ciclo I – Abril/2024

Segunda sem carne (22/04)	Terça (23/04)	Quarta (24/04)	Quinta (25/04)	Sexta (26/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Torta de legumes Suco de manga	Banana Dadinho de tapioca Água de coco	Melancia Biscoito de arroz c/ geleia Leite batido com abacate e cacau	Mexerica Tapioca com queijo Água	Maçã Bolo de milho Suco de uva
ALMOÇO				
Acelga e milho + pepino Arroz e feijão Falafel Abóbora assada com alecrim Melão	Edamame mix Arroz integral e feijão Frango gratinado Palitos de cenouras grelhadas Caqui	Tabule Arroz e feijão Carne moída refogada Medalhão de legumes Uva	Mix de folhas + pepino Arroz e feijão Frango xadrez Abobrinha assada Pera	Acelga + chuchu com cebola Arroz 7 grãos e feijão Peixe assado Beterraba cozida finalizada com gergelim Banana
LANCHE DA TARDE				
Mamão Pão de mandioca com requeijão Água	Melão Sanduíche natural Suco de abacaxi c/ hortelã	Maçã Cuscuz nordestino Ovos mexidos Água de coco	Manga Pipoca Smoothie de morango	Mamão Bolo de mandioca com coco Suco de laranja
JANTAR				
Mix de folhas Arroz e feijão Quiche lorraine Chuchu cozido com alho poró Uva	Rúcula + tomate cereja Arroz colorido (vagem, cenoura, cebolinha e pimentão amarelo) e feijão Carne com batata imperial Brócolis sautee Manga	Acelga + beterraba ralada Arroz integral e feijão Peixe assado Couve flor grelhada Banana	Alface + broto de alfafa e tomate com manjeriço Macarrão com ragu de carne Legumes assados Melão	Grão de bico mix Arroz integral e feijão Sobrecosta de frango ao molho Farofa de couve Melancia

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Segunda sem carne (29/04)	Terça (30/04)	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ				
Manga Torrada com geleia Água de coco	Mamão Pão de queijo Suco de laranja			
ALMOÇO				
Alface + milho e tomate Arroz e feijão Abobrinha a parmegiana Vagem refogada Banana	Rúcula + alface Arroz integral e feijão preto Quibe de forno Ratatouille Mexerica			
LANCHE DA TARDE				
Melancia Bruschetta de queijo, tomate e manjeriçã Suco de uva	Maçã Pão na chapa Suco de goiaba			
JANTAR				
Mix de folhas + milho e ervilhas Arroz e feijão Panqueca de legumes Melão	Arroz e feijão Ovos mexidos com legumes ralados Couve crocante Salada de fruta			

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.

