

Cardápio Ciclo II e III (dos 4 aos 9 anos)

Abril/2024

Segunda sem carne (01/04)	Terça (02/04)	Quarta (03/04)	Quinta (04/04)	Sexta (05/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Melancia	Uva	Mamão	Manga
Pão de queijo	Pão na chapa	Sanduíche natural	logurte com aveia	Bolo de baunilha
Suco de caju	Água de coco	Suco de maracujá	Suco de laranja	Suco de acerola
ALMOÇO				
Alface americana + cenoura ralada	Acelga + pepino c/ tomate	Escarola + beterraba cozida	Mix de folhas + ervilhas	Rúcula + pepino
Arroz e feijão Couve refogada	Arroz integral e feijão Mix de legumes assados	Arroz e feijão Brócolis ao alho	Macarrão a bolonhesa	Arroz e feijão preto Ratatouille
Quibe de abóbora	Carne de panela	Sobrecoxa assada ao molho de laranja	Couve-flor crocante assada	Escondidinho de peixe
Manga	Mamão	Maçã	Melão	Banana
LANCHE DA TARDE				
Banana	Melão	Manga	Banana	Uva
Pão de ervas com requeijão	Crepioca	Nachos caseiros com guacamole	Pão integral com homus de beterraba	Bolo de fubá
Suco de goiaba	Leite batido com frutas vermelhas	Água de coco	Suco de morango	Água saborizada de limão com gengibre

Cardápio Ciclo II e III (dos 4 aos 9 anos)

Abril/2024

Segunda sem carne (08/04)	Terça (09/04)	Quarta (10/04)	Quinta (11/04)	Sexta (12/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Manga	Melancia	Abacate	Mamão	Banana
Bruschetta de tomate e pesto de manjericão	Dadinho de tapioca	Torta arroz recheada de legumes	Milho cozido	Bolo mesclado
Suco de morango	Suco de goiaba	Suco de laranja	Suco de uva	Água de coco
ALMOÇO				
Mix de folhas + beterraba cozida	Rúcula + tomate + ervilha	Escarola + cenoura ralada	Alface + grão de bico ao vinagrete	Lentilha mix + tomate cereja
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão Abobrinha palito refogada	Arroz e feijão preto Batata amassada com tomilho da horta	Arroz e feijão Farofa de banana	Arroz e feijão Couve refogada
Fritata de espinafre	Fricassê de frango	Carne assada ao vinagrete	Frango a caçadora	Peixe assado ao molho oriental
Laranja	Melão	Uva	Manga	Melancia
LANCHE DA TARDE				
Uva	Banana	Maçã	Caqui	Laranja
Focaccia de alecrim	Pão caseiro com requeijão	Torrada com geleia caseira	Tapioca com queijo	Bolo de maçã com canela
Suco de abacaxi c/ hortelã	Água de coco	Suco de maracujá com manjericão	Suco de caju	Suco de goiaba

Cardápio Ciclo II e III (dos 4 aos 9 anos)

Abril/2024

Segunda sem carne (15/04)	Terça (16/04)	Quarta (17/04)	Quinta (18/04)	Sexta (19/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia	Maçã	Manga	Mexerica	Pera
Pão na chapa	Panquequinha de cacau	Tapioca com geleia	Pão de queijo	Bolo vitaminado
Leite batido com banana	Suco de uva	Água de coco	Suco de abacaxi c/ hortelã	Suco de goiaba
ALMOÇO				
Feijão fradinho mix	Alface + vinagrete	Acelga + beterraba ralada	Broto de alfafa e alface + tomate	Couve + pepino
Arroz e feijão Brócolis assado	Arroz integral e feijão Grão de bico cozido com abóbora em cubos	Arroz e feijão Palitos de cenoura cozidos	Macarrão com almondegas ao sugo	Arroz e feijão preto Purê de batata e cenoura
Nhoque ao sugo	Carne refogada com cebola e alho poro	Peixe desfiado com tomate cereja	Abobrinha assada com parmesão crocante	Peixe assado ao molho de laranja
Maçã	Manga	Uva	Melão	Salada de fruta
LANCHE DA TARDE				
Uva	Caqui	Melancia	Banana	Maçã
Pão recheado de azeitona	Quesadilhas de queijo	Pizza de assadeira	Torrada com homus de manjeriçõ	Bolo de limão
Água saborizada de laranja e manjeriçõ	Suco de goiaba	Suco de laranja	Água de coco	Suco de melancia

Cardápio Ciclo II e III (dos 4 aos 9 anos)

Abril/2024

Segunda sem carne (22/04)	Terça (23/04)	Quarta (24/04)	Quinta (25/04)	Sexta (26/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Banana	Melancia	Mexerica	Maçã
Torta de legumes	Dadinho de tapioca	Biscoito de arroz com geleia	Tapioca com queijo	Bolo de milho
Suco de manga	Água de coco	Leite batido com abacate e cacau	Suco de frutas vermelhas	Suco de uva
ALMOÇO				
Acelga e milho + pepino	Edamame mix	Rúcula + tabule	Mix de folhas + pepino	Alface + chuchu com cebola roxa
Arroz e feijão Abóbora assada com alecrim	Arroz integral e feijão Palitos de cenoura grelhados	Arroz e feijão Medalhão de legumes assados	Arroz e feijão Abobrinha assada	Arroz e feijão Beterraba cozida finalizada com gergelim
Falafel assado	Frango gratinado	Carne moída refogada	Frango xadrez	Peixe assado
Melão	Caqui	Uva	Pera	Banana
LANCHE DA TARDE				
Mamão	Melão	Maçã	Manga	Mamão
Pão de mandioca com requeijão	Sanduíche natural	Cuscuz nordestino Ovos mexidos	Pipoca	Bolo de mandioca com coco
Suco de acerola	Suco de abacaxi com hortelã	Água de coco	Smoothie de morango	Suco de laranja

Cardápio Ciclo II e III (dos 4 aos 9 anos)

Abril/2024

Segunda sem carne (29/04)	Terça (30/04)	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ				
Manga	Mamão			
Torrada com geleia	Pão de queijo			
Água de coco com capim cidreira	Suco de laranja			
ALMOÇO				
Alface + milho e tomate	Acelga + lentilha com cenoura			
Pasta alla norma	Arroz e feijão preto Purê de batata			
Repolho assado com pedacinhos de alho crocantes	Quibe de forno			
Banana	Salada de fruta			
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Maçã			
Bruschetta de queijo, tomate e manjericão	Milho cozido			
Suco de uva	Suco de goiaba			