



ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Maio/2024

Segunda sem carne	Terça	Quarta (01/05)	Quinta (02/05)	Sexta (03/05)
LANCHE DA MANHÃ				
		FERIADO	Banana Torrada com guacamole Água	Palito de cenoura Bolo de laranja Suco de maracujá
ALMOÇO				
			Alface + grão de bico com tomate cereja Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata rústica assada Uva	Mix de folhas + pepino Arroz integral e feijão Bolinho de peixe com aveia assado Milho e ervilha refogados Melancia
LANCHE DA TARDE				
			Melão Pizza de assadeira Suco de goiaba	Manga Bolo de cacau Água saborizada
JANTAR				
			Brócolis + acelga Arroz e feijão preto Carne desfiada Farofa de couve Pera	Escarola + beterraba Arroz e feijão Picadinho de frango com batata Bolinho de lentilha assado 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.





ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Maio/2024

Segunda sem carne (06/05)	Terça (07/05)	Quarta (08/05)	Quinta (09/05)	Sexta (10/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia Dadinho de tapioca Suco de laranja	Mamão Cuscuz nordestino com queijo Água	Banana Iogurte natural com aveia Suco de goiaba	Manga Torta de legumes Água de coco	Melão Bolo de cenoura Água saborizada
ALMOÇO				
Tabule + alface Arroz e feijão Legumes refogados com shoyo e gergelim Couve crocante (assada) Uva	Ervilha com tomate + agrião Arroz integral e feijão Filé de frango grelhado finalizado com cebolinha Purê de abóbora Caqui	Escarola + tomate Arroz e feijão preto Carne moída refogada Repolho roxo e edamame salteados Melancia	Mix de folhas + beterraba ralada Macarrão ao sugo Frango crocante assado Abobrinha marinada com limão e salsinha Mamão	Alface + pepino Arroz e feijão Peixe gratinado Grão de bico refogado com mandioquinha Maçã
LANCHE DA TARDE				
Maçã Pão de aveia com geleia caseira Água	Manga Pão na chapa Suchá de camomila com abacaxi	Melão Sanduíche natural vegano Suco de laranja	Uva Crepioica Leite batido com banana e cacau	Pera Bolo de banana Suco de goiaba
JANTAR				
Grão de bico mix Arroz e feijão Ovos mexidos com salsinha Batata assada com ervas finas Banana	Acelga + cenoura ralada Arroz e feijão branco Almondegas de carne ao molho sugo Brócolis refogado Mexerica	Alface americana + milho Feijão Risotinho de peixe com raspas de limão siciliano Vagem crocante assada Maçã	Rúcula + repolho Arroz 7 cereais e feijão Bife a rolê com cenoura e vagem Couve refogada Caqui	Agrião + acelga Arroz integral e feijão Frango desfiado com alho poro Mix de legumes salteados 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.





ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Maio/2024

Segunda sem carne (13/05)	Terça (14/05)	Quarta (15/05)	Quinta (16/05)	Sexta (17/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia Torrada com manteiga Smoothie de banana com maracujá	Maçã Torta de arroz com legumes Suco de laranja	Mexerica Pão de queijo Água de coco	Manga Pão de cenoura com requeijão Suco de maracujá	Uva Bolo de maçã Água saborizada
ALMOÇO				
Alface + pepino com gergelim Macarrão com abobrinha grelhada, ricota e tomate cereja Vagem ao azeite e alho	Tabule de quinoa Arroz e feijão Frango ao molho com polenta cremosa Mix de brócolis e milho	Mix de folhas com croutons Arroz e feijão preto Tiras de carne grelhadas Palitos de cenoura assados com páprica e ervas	Broto de alface com tomate cereja e manjerição + alface Arroz integral e feijão Sobrecoxa assada Farofa de espinafre	Agrião + cenoura ralada Arroz e feijão Moquequinha de peixe Bolinho de ervilha com legumes assado
Goiaba	Melão	Maçã	Caqui	Banana
LANCHE DA TARDE				
Mexerica Mandioca assada Suco de limão com maçã	Manga Tapioca com queijo Água	Banana Nachos caseiros com guacamole Suco de goiaba	Maçã Grissini salgado c/ semente de linhaça Água de coco c/ capim cidreira	Melão Bolo de coco Suco de laranja
JANTAR				
Feijão fradinho ao vinagrete Arroz e feijão Batata doce gratinada Couve refogada	Escarola + acelga Arroz 7 cereais e feijão Hambúrguer de carne assado Couve-flor com salsinha	Repolho bicolor Arroz e feijão Filé de peixe grelhado Purê de mandioquinha	Lentilha mix Arroz e feijão preto Omelete de forno Chuchu refogado com ervas frescas	Acelga + tomate Arroz 7 cereais e feijão Carne de panela acebolada Beterraba palito cozida
Caqui	Uva	Melão	Melancia	Pera

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 – Maio/2024

Segunda sem carne (20/05)	Terça (21/05)	Quarta (22/05)	Quinta (23/05)	Sexta (24/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão Biscoito de arroz c/requeijão Leite batido com banana e cacau	Banana Dadinho de tapioca Smoothie de frutas amarelas	Manga Pão na chapa Água saborizada	Melancia Cuscuz nordestino com queijo Água de coco	Melão Bolo de fubá com coco Suco de limão com hortelã
ALMOÇO				
Mix de folhas + tomate Arroz e feijão Ovos mexidos Bolinho de legumes assado Uva	Acelga + beterraba cozida Arroz e feijão Escondidinho de carne Ervilhas frescas refogadas Melancia	Lentilha c/ tomate e pepino Arroz integral e feijão Frango desfiado com cenoura ralada Batata gratinada Melão	Edamame ao vinagrete Arroz e feijão preto Carne assada Mix de legumes salteados Banana	Chuchu com salsa + alface Macarrão ao sugo Filé de peixe grelhado Grão de bico assado com especiarias Creme de abacate
LANCHE DA TARDE				
Manga Pão de milho com manteiga Água de coco	Maçã Pão pita com raita de pepino, coentro e hortelã Suco de laranja	Caqui Crepioça Suco de maracujá	Uva Iogurte natural com aveia Suco de abacaxi	Manga Bolo de maracujá Água
JANTAR				
Feijão branco ao vinagrete + alface Arroz e feijão Abobrinha a parmegiana Brócolis assado Maçã	Repolho + agrião Arroz 7 grãos e feijão Frango de panela com mandioca Farofa de banana da terra Salada de frutas	Rúcula + alface roxa Arroz e feijão Peixe crocante Creme de milho Banana	Repolho bicolor Arroz integral e feijão Fricassê de frango Palitos de abobrinha assados com ervas Laranja	Folhas verdes + tomate cereja Arroz e feijão Isclas de carne grelhadas Couve flor salteado 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.



Segunda sem carne (27/05)	Terça (28/05)	Quarta (29/05)	Quinta (30/05)	Sexta (31/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Pão de queijo Suco de uva	Uva Crepioça Água de coco	Mexerica Bolo de limão Suco de goiaba	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO				
Feijão fradinho mix Arroz e feijão Lasanha de legumes com queijo Couve refogada Manga	Tabule + alface Arroz integral e feijão Isclas de frango grelhadas Abobrinha assada com parmesão crocante Pera	Acelga e pepino Feijão Risoto caprese Sobrecoca de frango assada Vagem refogada Melão		
LANCHE DA TARDE				
Melancia Focaccia de tomate cereja e manjeriço Suco de abacaxi	Banana Torrada com requeijão Suco de maracujá	Maçã Bolo de tapioca Água		
JANTAR				
Agrião + lentilha c/ tomate Arroz e feijão Medalhão de legumes Palitos de beterraba cozidos Caqui	Mix de folhas com ovos de codorna Arroz e feijão preto Rocambolo de carne recheado com espinafre Brócolis ao alho Laranja	Rúcula + ervilha Arroz 7 grãos e feijão Peixe assado com batata bolinha Legumes refogados finalizados com mix de gergelim 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
eko

Cardápio Ciclo I – Maio/2024

--	--	--	--	--

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.

