

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

Maio/2024

Segunda sem carne	Terça	Quarta (01/05)	Quinta (02/05)	Sexta (03/05)
LANCHE DA MANHÃ				
		FERIADO	Banana	Palito de cenoura
			Torrada com guacamole	Bolo de laranja
			Suco de caju	Suco de maracujá
LANCHE DA TARDE				
			Alface + brócolis com tomate cereja e grão de bico	Mix de folhas + sunomono
			Arroz e feijão Batata rústica assada	Arroz integral e feijão Milho e ervilha refogados
			Estrogonofe de frango	Bolinho de peixe com aveia assado
			Uva	Melancia
LANCHE DA NOITE				
			Melão	Manga
			Pizza de assadeira	Bolo de cacau
			Suco de frutas vermelhas	Água saborizada

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.



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

Maio/2024

Segunda sem carne (06/05)	Terça (07/05)	Quarta (08/05)	Quinta (09/05)	Sexta (10/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia	Mamão	Banana	Maçã	Melão
Dadinho de tapioca	Cuscuz nordestino com queijo	logurte natural com granola	Torta de legumes	Bolo de cenoura
Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de acerola	Suco de morango	Água de coco
ALMOÇO				
Feijão fradinho ao vinagrete + alface	Lentilha mix + agrião	Acelga + tomate	Alface + pepino com gergelim	Mix de folhas + ervilha
Arroz e feijão Couve crocante (assada)	Arroz integral e feijão Purê de abóbora com gengibre	Arroz e feijão preto Repolho roxo e edamame salteados	Arroz e feijão Grão de bico refogado com cenoura	Macarrão ao sugo Abobrinha marinada com limão e salsinha
Legumes refogados com shoyo e gergelim	Filé de frango grelhado finalizado com cebolinha	Carne moída refogada	Peixe gratinado	Frango crocante assado
Uva	Caqui	Melancia	Manga	Mamão
LANCHE DA TARDE				
Maçã	Manga	Melão	Uva	Pera
Panquequinha de baunilha com geleia caseira	Pão na chapa	Sanduíche natural vegano	Crepioca	Bolo de banana
Água saborizada	Suchá de mate com abacaxi	Suco de laranja	Leite batido com cacau	Suco de limão com hortelã

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

Maio/2024

Segunda sem carne (13/05)	Terça (14/05)	Quarta (15/05)	Quinta (16/05)	Sexta (17/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Melancia	Abacaxi	Manga	Uva
Torrada com manteiga	Pão de queijo	Torta de arroz com legumes	Pão de cenoura com requeijão	Bolo de maçã
Smoothie de banana com maracujá	Suco de laranja	Suco de morango	Água de coco com capim cidreira	Suco de acerola
ALMOÇO				
Tabule de quinoa	Alface + sunomono	Mix de folhas + feijão fradinho com croutons	Broto de alface com tomate cereja e manjerição + alface	Agrião + cenoura ralada
Macarrão com abobrinha grelhada, ricota e tomate cereja	Arroz e feijão Mix de milho e brócolis	Arroz e feijão preto Palitos de cenoura assados com páprica e ervas	Arroz integral e feijão Farofa de espinafre	Arroz e feijão Bolinho de ervilha com legumes assado
Vagem ao azeite e alho	Frango ao molho Polenta cremosa	Tiras de carne grelhadas	Sobrecoxa assada	Moquequinha de peixe
Salada de frutas	Melão	Maçã	Caqui	Banana
LANCHE DA TARDE				
Mexerica	Manga	Banana	Melancia	Melão
Mandioca assada	Grissini salgado com semente de linhaça	Nachos caseiros com guacamole	Tapioca com queijo	Bolo de coco
Suco de limão	Água de coco	Suco de caju	Suchá de mate com limão	Suco de maracujá

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

Maio/2024

Segunda sem carne (20/05)	Terça (21/05)	Quarta (22/05)	Quinta (23/05)	Sexta (24/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão	Banana	Manga	Melancia	Melão
Biscoito de arroz com requeijão	Pipoca	Pão na chapa	Cuscuz nordestino com queijo	Bolo de fubá com coco
Leite batido com banana e cacau	Smoothie de frutas vermelhas	Água saborizada	Suco de abacaxi	Suco de morango
ALMOÇO				
Mix de folhas + tomate	Acelga + beterraba cozida	Lentilha com tomate e pepino + rúcula	Repolho + vinagrete	Chuchu com salsinha + alface
Arroz e feijão Bolinho de legumes assado	Arroz e feijão Ervilhas frescas refogadas	Arroz integral e feijão Batata gratinada	Arroz e feijão preto Mix de legumes salteados	Macarrão ao sugo Grão de bico assado com especiarias
Ovos mexidos	Escondidinho de carne	Frango desfiado com cenoura ralada	Filé suíno ao molho caseiro de barbecue	Filé de peixe grelhado
Uva	Melancia	Melão	Banana	Creme de abacate c/ cacau
LANCHE DA TARDE				
Manga	Laranja	Caqui	Uva	Manga
Pão de milho com manteiga	Pão pita com raita de pepino, coentro e hortelã	Dadinho de tapioca	logurte natural com granola	Bolo de maracujá
Suco de acerola	Suco de caju	Suco de maracujá	Suco de goiaba	Água de coco

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.



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

Maio/2024

Segunda sem carne (27/05)	Terça (28/05)	Quarta (29/05)	Quinta (30/05)	Sexta (31/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Uva	Mexerica	FERIADO	RECESSO
Pão de queijo	Crepioça	Bolo de limão		
Suco de frutas vermelhas	Água de coco	Suco de caju		
ALMOOÇO				
Feijão fradinho ao vinagrete	Tabule + alface	Mix de folhas com ovos de codorna		
Arroz e feijão Couve refogada	Arroz integral e feijão Abobrinha assada com parmesão crocante	Arroz e feijão preto Brócolis ao alho		
Lasanha de legumes com queijo	Isclas de frango grelhadas	Rocambole de carne recheado com espinafre		
Manga	Pera	Melão		
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Banana	Palito de cenoura		
Focaccia de tomate cereja e manjericão	Pipoca	Bolo de tapioca		
Suchá de mate com abacaxi	Smoothie de manga com maracujá	Suco de morango		

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.

