



ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Dezembro/2024

Segunda sem carne (02/12)	Terça (03/12)	Quarta (04/12)	Quinta (05/12)	Sexta (06/12)
LANCHE DA MANHÃ				
Manga Pão de queijo Suco de melão c/ gengibre	Mamão Torrada com geleia caseira Suco de laranja	Melancia Pão na chapa Vitamina de frutas	Banana Cuscuz nordestino c/ queijo Água de coco	Melão Bolo de cenoura mesclado Suco de goiaba
ALMOÇO				
Alface + tomate + ervilha Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Maçã	Alface roxa + tomate Arroz integral e feijão Carne grelhada com batata palito Couve e milho refogados Uva	Mix de folhas + molho de iogurte com hortelã Arroz e feijão preto Filé de frango a parmegiana assada Mandioquinha e brócolis sautee Manga	Tabule Arroz 7 cereais e feijão Carne moída refogada Bolinho de arroz com legumes assado Mamão	Mix de folhas + beterraba ralada Arroz e feijão preto Nuggets de peixe assado Creme de milho Melancia
LANCHE DA TARDE				
Banana Sanduíche natural Suco de caju	Laranja Bruschetta de tomate e manjeriçã Água de coco	Ameixa Crepioça Suco de acerola	Mexerica Pão integral com requeijão Suco de maracujá c/ couve	Uva Bolo de macaxeira com coco Suco de laranja
JANTAR				
Repolho bicolor com cenoura ralada Arroz e feijão Quibe de abóbora Palitos de beterraba Melancia	Acelga + pepino Macarrão ao sugo Frango assado Vagem refogada finalizada com gergelim Banana	Lentilha mix Arroz e feijão Peixe à portuguesa assado Couve-flor salteada Melão	Repolho + rúcula Arroz e feijão Frango ao molho com batata doce Ervilhas frescas refogadas Maçã	Grão de bico ao vinagrete Arroz integral e feijão Fraldinha assada Brócolis cozido 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.





Segunda sem carne (09/12)	Terça (10/12)	Quarta (11/12)	Quinta (12/12)	Sexta (13/12)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia Torrada integral com requeijão Suco de maracujá	Melão Pão caseiro com manteiga Suco de goiaba	Maçã Pizza de assadeira Água	Banana Milho cozido Água de coco	Melancia Bolo de laranja Chá gelado de cidreira com limão
ALMOÇO				
Vinagrete Arroz e feijão Falafel assado Purê de abóbora com especiarias Uva	Rúcula + alface Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Vagem cozida Ameixa	Acelga + milho + ervilha fresca Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho e azeite Melão	Mix de folhas + croutons Arroz 7 cereais e feijão Moquequinha de frango Mandioca cozida Manga	Alface americana + tomate Arroz e feijão Filé de peixe grelhado Mix de legumes assados Mexerica
LANCHE DA TARDE				
Maçã Tapioca com queijo Água de coco	Banana Iogurte caseiro com aveia Suco de limão c/ hortelã	Melancia Dadinho de tapioca Suco de acerola	Mamão com aveia Quesadilha de queijo Suco de abacaxi	Uva Bolo de fubá Água
JANTAR				
Agrião + pepino Arroz e feijão Ovos cozidos Palitos de cenoura refogados Manga	Chuchu com salsinha Arroz integral e feijão Bife de panela Couve refogada Mexerica	Coleslaw Arroz e feijão preto Filé de peixe empanado e assado Beterraba cozida Uva	Feijão fradinho mix Arroz e feijão Rocambole de carne recheado com espinafre Abobrinha refogada Maçã	Sunomono Arroz e feijão Frango desfiado a pizzaiolo Vagem refogada Melão

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 – Dezembro/2024

Segunda sem carne (16/12)	Terça (17/12)	Quarta (18/12)	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ				
Manga Dadinho de tapioca Água de coco	Banana Pão caseiro com manteiga Suco de maracujá	Uva Bolo de cacau Suco de acerola		
ALMOÇO				
Alface americana + ovo picado Arroz e feijão Bolinho de legumes assado Couve refogada	Batata bolinha na conserva Arroz e feijão preto Carne assada com rodela de tomate e anéis de cebola Farofa de abobrinha	Grão de bico ao vinagrete Macarrão ao sugo Sobrecoxa assada Brócolis ao alho e azeite		
Melão	Melancia	Salada de frutas		
LANCHE DA TARDE				
Maçã Sanduíche natural Suco de caju	Laranja Crepioça Água	Melão Bolo de cenoura Suco de goiaba		
JANTAR				
Lentilha mix Arroz e feijão Lasanha de queijo com brócolis e milho	Acelga + beterraba cozida Arroz integral e feijão Fricassê de frango Ervilhas frescas ao alho e azeite	Mix de folhas Arroz e feijão Isclas de peixe crocantes assadas Seleta de legumes salteados		
Mexerica	Manga	Ameixa		

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.

