

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

DEZEMBRO/2024

Segunda sem carne (02/12)	Terça (03/12)	Quarta (04/12)	Quinta (05/12)	Sexta (06/12)
LANCHE DA MANHÃ				
Manga	Melancia	Melão	Mamão	Banana
Torrada com geleia caseira	Pão na chapa	Bisnaguinha caseira com manteiga	Milho cozido	Bolo de coco
Água de coco	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de melancia	Suco de uva
ALMOÇO				
Alface + tomate + lentilha	Rúcula + pepino	Mix de folhas + tomate	Grão de bico ao vinagrete	Repolho bicolor + tomate
Arroz e feijão	Macarrão ao sugo	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto
Palitos de beterraba	Vagem refogada finalizada com gergelim	Bolinho de arroz com legumes assado	Purê de batata com mandioquinha	Palitos de cenoura e brócolis cozidos
Omelete de forno com legumes	Frango assado	Carne moída refogada	Nuggets de peixe assado	Fraldinha assada
Maçã	Banana	Manga	Salada de frutas	Melão
LANCHE DA TARDE				
Banana	Uva	Maçã	Manga	Maçã
Pão de queijo	Quesadilha de queijo, tomate e manjericão da horta	Iogurte caseiro com granola	Rabanada assada	Bolo de maracujá
Suco de frutas vermelhas	Suco de acerola	Suco de morango	Suco de limão	Suco de caju

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

DEZEMBRO/2024

Segunda sem carne (09/12)	Terça (10/12)	Quarta (11/12)	Quinta (12/12)	Sexta (13/12)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia	Manga	Maçã	Banana	Melancia
Cuscuz nordestino com requeijão	Pão caseiro com pasta de feijão branco e ervas	Pizza de assadeira	Milho cozido	Bolo de laranja
Suco de maracujá	Suco de caju	Água de coco	Smoothie de frutas vermelhas	Suchá de mate com limão
ALMOÇO				
Vinagrete + agrião	Chuchu com salsinha + tomate	Alface americana + sunomono	Coleslaw	Acelga + milho + ervilha fresca
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão ao alho e óleo
Cubos de abóbora assados	Batata assada Brócolis refogado	Seleta de legumes salteados	Vagem ao alho e azeite	Abobrinha refogada
Ovo cozido	Estrogonofe de frango	Hambúrguer caseiro assado	Filé de peixe empanado assado	Carne moída ao sugo
Uva	Ameixa	Melão	Uva	Mexerica
LANCHE DA TARDE				
Maçã	Banana	Melancia	Melão	Manga
Bruschetta de queijo, tomate e orégano	Tapioca com queijo	Dadinho de tapioca com geleia caseira de abacaxi	Torrada integral com requeijão	Bolo de fubá
Suco de goiaba	Suco de limão com hortelã	Suco de acerola	Suco de abacaxi	Suco de morango

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

DEZEMBRO/2024

Segunda sem carne (16/12)	Terça (17/12)	Quarta (18/12)	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ				
Manga	Melão	Uva		
Dadinho de tapioca	Pão caseiro com manteiga	Bolo de cacau com cobertura de cacau		
Água de coco	Smoothie de frutas amarelas	Suco de acerola		
ALMOÇO				
Tabule de quinoa + rúcula	Batata bolinha na conserva + alface	Salpicão* / Salpicão vegetariano		
Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão ao sugo		
Couve-flor com milho e salsinha	Farofa de abobrinha Couve refogada	Brócolis ao alho e azeite		
Quibe de abóbora	Carne desfiada com tomate e anéis de cebola	Sobrecoxa de frango assada		
Banana	Melancia	Sorbet de manga		
LANCHE DA TARDE				
Maçã	Laranja	Pêssego		
Focaccia de alecrim	Cuca de banana	Bolo de cenoura com cobertura de cacau		
Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de maracujá		

*molho a base de iogurte

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.

