

# Cardápio Ciclos IIB, III e IV (dos 6 aos 13 anos)

Março/2025

Segunda sem carne (03/03)	Terça (04/03)	Quarta (05/03)	Quinta (06/03)	Sexta (07/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
			Maçã	Manga
			Dadinho de tapioca	Bolo de laranja
			Suco de caju	Suco de morango
<b>ALMOÇO</b>				
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Acelga + palito de beterraba	Alface + grão de bico mix
			Arroz e feijão preto	Macarrão ao alho e óleo
			Ervilhas e milho refogados	Bolinho de legumes assado
			Ovos mexidos	Carne moída ao sugo
			Salada de frutas	Melancia
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
			Uva	Melão
			Pão integral com pasta de ricota temperada	Bolo de cenoura
			Suco de goiaba	Chá gelado de erva cidreira com abacaxi e hortelã

# Cardápio Ciclos IIB, III e IV (dos 6 aos 13 anos)

Março/2025

Segunda sem carne (10/03)	Terça (11/03)	Quarta (12/03)	Quinta (13/03)	Sexta (14/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Melão	Melancia	Banana	Uva	Maçã
Bruschetta de ovos mexidos com queijo	Milho na espiga + ovo cozido	logurte natural com granola	Pão integral com pasta de ervas	Bolo de manga
Suco de maracujá com couve	Água de coco	Suco de goiaba	Suco de acerola	Suco de morango
<b>ALMOÇO</b>				
Tomate + repolho bicolor	Pepino com tomate e feijão fradinho + agrião	Edamame mix	Tomate cereja c/ cubos de queijo branco + Rúcula	Ervilha com quinoa + acelga
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão ao alho e óleo	Arroz e feijão
Mix de legumes cozidos	Brócolis ao alho e azeite	Purê de batata c/ cenoura	Grão de bico refogado	Batata assada
Falafel assado	Sobrecoxa assada	Isclas de peixe crocantes assadas	Almondegas ao sugo	Estrogonofe de frango
Maçã	Laranja	Manga	Caqui	Laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Banana	Uva	Maçã	Melancia	Melão
Pão de queijo	Pizza de assadeira	Torrada com requeijão	Tapioca com queijo	Bolo integral de banana
Suco de frutas vermelhas	Suco de caju	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de abacaxi

# Cardápio Ciclos IIB, III e IV (dos 6 aos 13 anos)

## Março/2025

Segunda sem carne (17/03)	Terça (18/03)	Quarta (19/03)	Quinta (20/03)	Sexta (21/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Melancia	Banana	Mamão	Manga	Uva
Cuscuz nordestino com requeijão	Bruschetta de dois queijos com tomate	Torradas com patê de ovos	Crepioca com queijo	Bolo de cacau
Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de caju	Água de coco	Suco de acerola
<b>ALMOÇO</b>				
Tabule de quinoa + alface	Cenoura ralada + repolho	Lentilha mix + alface	Mix de folhas + croutons	Vinagrete de feijão fradinho
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Macarrão ao alho e óleo
Couve refogada	Farofa de ovos com vagem	Abóbora assada com alecrim	Ervilhas frescas refogadas	Couve-flor crocante assada
Escondidinho de batata com ragu de lentilha	Carne assada	Peixe assado ao molho de tomate e manjericão	Frango xadrez	Carne moída ao sugo
Uva	Melão	Melancia	Maçã	Manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Maçã	Caqui	Banana	Melão	Melancia
Dadinho de tapioca	Nachos caseiros com guacamole	Torta de queijo com milho e abobrinha	Pão caseiro com manteiga	Bolo de coco
Suco de morango	Smoothie de frutas vermelhas	Suco de abacaxi	Leite gelado	Suco de laranja

# Cardápio Ciclos IIB, III e IV (dos 6 aos 13 anos)

Março/2025

Segunda sem carne (24/03)	Terça (25/03)	Quarta (26/03)	Quinta (27/03)	Sexta (28/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Banana	Maçã	Caqui	Melancia	Manga
Torrada com ovos mexidos	Quesadilha de queijo com tomate	logurte natural com granola	Tapioca com pasta de ervas	Bolo de abacaxi
Suco de acerola	Suco de morango	Suco de limão	Suchá de hortelã, limão e gengibre	Suco de caju
<b>ALMOÇO</b>				
Mix de folhas + pepino	Tomate + ovo picadinho + alface	Grão de bico + agrião	Vinagrete de ervilha	Beterraba ralada + acelga
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão
Espinafre refogado	Cenoura cozida Polenta cremosa	Chuchu assado	Palitos de mandioquinha cozido com alecrim	Abóbora e grão de bico cozidos
Quibe de quinoa com abóbora	Carne desfiada ao molho	Peixe grelhado ao molho de laranja	Carne assada	Frango de panela
Melancia	Salada de frutas	Manga	Melão	Maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Manga	Melão	Banana	Mamão	Uva
Pão de queijo	Panqueca de aveia e milho	Pão de abóbora com requeijão	Sanduíche natural	Bolo de milho
Suco de maracujá	Suco de melancia	Suco de acerola	Suco de maracujá	Suco de goiaba

# Cardápio Ciclos IIB, III e IV (dos 6 aos 13 anos)

Março/2025

Segunda sem carne (31/03)	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Manga				
Cuscuz nordestino com queijo				
Suco de goiaba				
<b>ALMOÇO</b>				
Tomate + alface americana				
Arroz e feijão				
Ervilhas refogadas				
Omelete simples				
Melão				
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Maçã				
Dadinho de tapioca				
Suco de caju				

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.

