

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

Abril/2025

	Terça (01/04)	Quarta (02/04)	Quinta (03/04)	Sexta (04/04)
LANCHE DA MANHÃ				
	Mamão	Melancia	Maçã	Melão
	Iogurte natural com aveia	Pizza de assadeira	Pão caseiro com homus	Bolo mesclado
	Suco de manga	Suco de limão com maçã	Água de coco	Suco de abacaxi
ALMOÇO				
	Ervilhas frescas + tomate cereja + escarola	Vinagrete de feijão fradinho + alface	Quinoa mix + repolho	Alface + pepino
	Macarrão ao alho e óleo	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz integral e feijão
	Abobrinha gratinada	Brócolis ao alho e azeite	Bolinho de espinafre assado	Mix de legumes assados
	Carne moída ao sugo	Peixe cozido com batata	Carne louca	Fricassê de frango
	Uva	Laranja	Manga	Mexerica
LANCHE DA TARDE				
	Abacate	Banana	Uva	Melancia
	Bruschetta de dois queijos	Pão de queijo	Crepioça com requeijão	Bolo de fubá
	Suco de maracujá	Suco de frutas vermelhas	Suco de laranja	Suco de caju

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

Abril/2025

Segunda sem carne (07/04)	Terça (08/04)	Quarta (09/04)	Quinta (10/04)	Sexta (11/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Banana	Melancia	Maçã	Uva
Pão de queijo	Sanduche natural	Torta de queijo com brócolis	Nachos com guacamole	Bolo de banana
Suco de maracujá c/ manjeriçao	Suco de abacaxi	Suco de manga	Smoothie de frutas vermelhas	Suco de goiaba
ALMOÇO				
Tomate + acelga	Alface + tabule de quinoa	Mix de folhas + milho	Tomate + repolho bicolor	Sunomono + grão de bico com tomate
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão ao sugo	Arroz e feijão
Couve refogada	Batata rústica assada	Vagem refogada com ovos	Abobrinha assada com parmesão crocante	Lasanha de berinjela
Bolinho assado de feijão preto	Estrogonofe de frango/ estrogonofe de grão de bico	Peixe assado ao molho oriental	Sobrecoca assada	Carne de panela
Uva	Melão	Mexerica	Manga	Creme de abacate
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Mamão	Uva	Caqui	Maçã
Biscoito de arroz com patê de cenoura	Cuscuz nordestino com queijo	Pão caseiro com pasta de feijão branco	Milho na espiga + cubos de queijo	Bolo de baunilha
Suco de caju	Água de coco	Suco de acerola	Suco de melão com hortelã	Suco de morango

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

Abril/2025

Segunda sem carne (14/04)	Terça (15/04)	Quarta (16/04)	Quinta (17/04)	Sexta (18/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Melão	Mamão	Banana	
Pão de cuscuz com ovo	Tapioca com geleia	logurte natural com granola	Bolo de limão	
Suco de acerola	Leite batido com cacau	Suco de frutas vermelhas	Suco de morango	
ALMOÇO				
Lentilha mix + agrião	Pepino + rúcula	Repolho com cenoura ralada	Edamame mix	
Arroz e feijão preto	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao alho e óleo	FERIADO
Farofa de couve	Tofú xadrez (c/ abobrinha e cenoura)	Grão de bico cremoso	Ratatouille de legumes	
Moqueca de banana da terra	Frango crocante assado	Peixe assado a parmegiana	Sobrecoxa de frango ao molho	
Banana	Melancia	Manga	Melão	
LANCHE DA TARDE				
Manga	Uva	Maçã	Melancia	
Dadinho de tapioca	Milho cozido + cubos de queijo	Torrada com requeijão	Bolo de cacau	
Suco de goiaba	Água de coco	Suco de acerola	Suchá de erva cidreira c/ capim limão	

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

Abril/2025

Segunda sem carne (21/04)	Terça (22/04)	Quarta (23/04)	Quinta (24/04)	Sexta (25/04)
LANCHE DA MANHÃ				
	Uva	Maçã	Caqui	Melancia
	Torrada com patê de atum/patê de ovos	Pizza de assadeira	Pão integral com homus	Bolo de laranja
	Suco de laranja	Suco de morango	Suco de manga c/ hortelã	Água de coco
ALMOÇO				
	Coleslaw (repolho roxo, cenoura, maçã)	Feijão fradinho mix	Tomate + alface	Feijão branco ao vinagrete
FERIADO	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz integral e feijão	Macarrão ao sugo
	Creme de milho	Brócolis e palitos de cenoura cozidos	Couve refogada Batata gratinada	Abobrinha recheada com ricota e parmesão
	Croquete de carne moída assado	Escondidinho de peixe	Escalope de carne grelhada	Filé de frango grelhado
	Mamão	Salada de frutas	Banana	Mexerica
LANCHE DA TARDE				
	Banana	Melão	Maçã	Uva
	Quesadilha c/ queijo e tomate	Pão de queijo	Crepioça com requeijão	Bolo mesclado de cenoura
	Smoothie de maracujá com manga	Suco de caju	Suco de acerola	Suco de melão

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

Abril/2025

Segunda sem carne (28/04)	Terça (29/04)	Quarta (30/04)		
LANCHE DA MANHÃ				
Mamão	Maçã	Melancia		
Cuscuz nordestino com queijo	Tapioca com queijo	Bruschetta de queijo, tomate e manjericão		
Suco de melancia	Suco de caju	Água de coco		
ALMOÇO				
Milho e ervilhas + folhas mistas	Alface + tomate + ovo picadinho	Edamame mix + acelga		
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto		
Panqueca de legumes	Cubos de abóbora assada com páprica e alecrim	Creme de espinafre		
Couve refogada	Tiras de carne grelhadas	Iscas de peixe crocantes assadas		
Laranja	Melão	Uva		
LANCHE DA TARDE				
Mexerica	Banana	Manga		
Pão com pasta de ricota e ervas	iogurte natural com granola	Dadinho de tapioca		
Suco de morango	Suco de laranja	Smoothie de frutas vermelhas		