

Cardápio Ciclo I – Abril/2025

	Terça (01/04)	Quarta (02/04)	Quinta (03/04)	Sexta (04/04)
LANCHE DA MANHÃ				
	Mamão iogurte natural com aveia Suco de manga	Melancia Pizza de assadeira Suco de limão c/ maçã	Maçã Pão caseiro homus Água de coco	Melão Bolo mesclado Suco de abacaxi
ALMOÇO				
	Ervilhas frescas + tomate cereja + escarola Macarrão ao alho e óleo Abobrinha gratinada Carne moída ao sugo	Vinagrete de feijão fradinho + alface Arroz e feijão Brócolis ao alho e azeite Peixe assado	Quinoa mix + repolho Arroz e feijão preto Bolinho de espinafre assado Carne louca	Alface + pepino Arroz integral e feijão Mix de legumes assados Fricassê de frango
	Uva	Laranja	Manga	Mexerica
LANCHE DA TARDE				
	Abacate Pão caseiro com manteiga Suco de maracujá	Banana Pão de queijo Água	Uva Crepioça com requeijão Suco de laranja	Melancia Bolo de fubá Suco de caju
JANTAR				
	Lentilha mix + acelga Arroz 7 grãos e feijão Purê de mandioquinha Isclas de frango refogadas	Mix de folhas + ovos picadinhos Arroz e feijão Beterraba em cubos cozida Carne grelhada	Acelga + tomate Arroz e feijão Chuchu refogado Coxinha de frango assada	Rúcula + cenoura ralada Arroz e feijão Farofa de abobrinha Peixe cozido ao curry e leite de coco
	Caqui	Melão	Mamão	Banana

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.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – Abril/2025

Segunda sem carne (07/04)	Terça (08/04)	Quarta (09/04)	Quinta (10/04)	Sexta (11/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Pão de queijo Suco de maracujá c/ manjeriço	Banana Sanduiche natural Suco de abacaxi	Melancia Torta de queijo com brócolis Suco de manga	Maçã Nachos com guacamole Água	Uva Bolo de banana Suco de goiaba
ALMOÇO				
Tomate + acelga Arroz e feijão Couve refogada Bolinho assado de feijão preto Uva	Alface + tabule de quinoa Arroz integral e feijão Batata rústica assada Estrogonofe de frango Melão	Mix de folhas + milho Arroz e feijão Vagem refogada com ovos Peixe assado ao molho oriental Mexerica	Tomate + repolho bicolor Macarrão ao sugo Abobrinha assada com parmesão crocante Sobrecoca assada Manga	Sunomono + grão de bico com tomate Arroz e feijão preto Lasanha de berinjela Carne de panela Creme de abacate
LANCHE DA TARDE				
Melancia Torrada com patê de cenoura Água	Mamão Cuscuz nordestino com queijo Água de coco	Uva Pão caseiro com pasta de feijão branco Suco de acerola	Caqui Milho na espiga + ovo cozido Suco de melão com hortelã	Maçã Bolo de baunilha Suco de melancia
JANTAR				
Edamame mix Arroz e feijão Fritata de espinafre Manga	Cenoura ralada + escarola Arroz e feijão preto Abóbora amassada com tomilho da horta Carne assada ao vinagrete Maçã	Palito de beterraba + alface Arroz integral e feijão Couve-flor assada Frango cozido ao molho Polenta cremosa Banana	Rúcula + ervilhas frescas Arroz e feijão Bolinho de chuchu assado Carne moída refogada Melão	Pepino + rúcula Arroz 7 grãos e feijão Palitos de cenoura cozidos Peixe desfiado com tomate cereja Mexerica

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.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – Abril/2025

Segunda sem carne (14/04)	Terça (15/04)	Quarta (16/04)	Quinta (17/04)	Sexta (18/04)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Pão de cuscuz com ovo Suco de acerola	Melão Tapioca com chia recheado com geleia caseira Suco de limão com hortelã	Mamão iogurte natural com aveia Água	Banana Bolo de limão Suco de caju	
ALMOÇO				
Lentilha mix + agrião Arroz e feijão preto Farofa de couve Moqueca de banana da terra Banana	Pepino + rúcula Arroz integral e feijão Tofú xadrez (c/ abobrinha e cenoura) Frango crocante assado Melancia	Repolho com cenoura ralada Arroz e feijão Grão de bico cremoso Peixe assado a parmegiana Manga	Edamame mix Macarrão ao alho e óleo Ratatouille de legumes Almondegas cozidas ao molho sugo Melão	FERIADO
LANCHE DA TARDE				
Manga Dadinho de tapioca Água	Uva Milho cozido + cubos de queijo Água de coco	Maçã Torrada com requeijão Suco de acerola	Melancia Bolo de cacau Suchá de erva cidreira c/ capim limão	
JANTAR				
Alface roxa + pepino Arroz e feijão Brócolis no vapor Quiche de alho poró Laranja	Ovo de codorna ao vinagrete + agrião Arroz e feijão preto Mandioca assada regada com azeite e ervas Carne desfiada ao molho Banana	Tabule + alface Arroz e feijão Purê de abóbora Kafta assada Manga	Tomate cereja + acelga Arroz 7 grãos e feijão Beterraba palito cozida Frango à caçador Uva	

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.
Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – Abril/2025

Segunda sem carne (21/04)	Terça (22/04)	Quarta (23/04)	Quinta (24/04)	Sexta (25/04)
LANCHE DA MANHÃ				
	Uva Torrada com patê de ovos Suco de laranja	Maçã Pizza de assadeira Suco de manga c/ hortelã	Caqui Pão integral com homus Água	Melancia Bolo de laranja Água de coco
ALMOÇO				
FERIADO	Coleslaw (repolho roxo, cenoura, maçã) Arroz integral e feijão Creme de milho Croquete de carne moída assado	Feijão fradinho mix Arroz e feijão preto Brócolis e palitos de cenoura cozidos Escondidinho de peixe	Tomate + alface Arroz integral e feijão Couve refogada Batata gratinada Escalope de carne grelhada	Feijão branco ao vinagrete Macarrão ao sugo Abobrinha recheada com ricota e parmesão Filé de frango grelhado
	Mamão	Salada de frutas	Banana	Mexerica
LANCHE DA TARDE				
	Banana Quesadilha c/ queijo e tomate Água	Melão Pão de queijo Suco de caju	Maçã Crepioça com requeijão Suco de acerola	Uva Bolo mesclado de cenoura Suco de melão
JANTAR				
	Rúcula + beterraba ralada Arroz 7 grãos e feijão Frangalhoada (batata, tomate e cebola)	Folhas mistas Arroz e feijão Couscous marroquino com ervilhas frescas Carne assada	Palito de cenoura + acelga Arroz e feijão preto Farofa de banana Frango refogado com quiabo	Sunomono + agrião Arroz integral e feijão Vagem crocante Peixe grelhado
	Melancia	Laranja	Mamão	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.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – Abril/2025

Segunda sem carne (28/04)	Terça (29/04)	Quarta (30/04)		
LANCHE DA MANHÃ				
Mamão Cuscuz nordestino com queijo Suco de melancia	Maçã Tapioca com requeijão Suco de acerola	Melancia Bruschetta de queijo, tomate e manjerição Água de coco		
ALMOÇO				
Milho e ervilhas + folhas mistas Arroz e feijão Couve refogada Panqueca de legumes Laranja	Alface + tomate + ovo picadinho Arroz integral e feijão Cubos de abóbora assada com páprica e alecrim Tiras de carne grelhadas Melão	Edamame mix + acelga Arroz e feijão preto Creme de espinafre Isclas de peixe crocantes assadas Uva		
LANCHE DA TARDE				
Mexerica Torrada com pasta de ricota e ervas Água	Banana iogurte natural com aveia Suco de laranja	Manga Dadinho de tapioca Suco de caju		
JANTAR				
Lentilha mix Arroz e feijão Ovos mexidos Escarola refogada com tomate cereja Manga	Vinagrete Arroz e feijão Farofa de legumes e ervas Coxinha de frango assada Abacate	Agrião + pepino Arroz integral e feijão Bife a rolê recheado com vagem e cenoura Banana		

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.
Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.

