

Cardápio Ciclo I – Maio/2025

Segunda sem carne (05/05)	Terça (06/05)	Quarta (07/05)	Quinta (08/05)	Sexta (09/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Pão de queijo de assadeira Suco de caju	Banana Milho cozido + cubos de queijo Água de coco	Mamão Cuscuz nordestino com requeijão Suco de uva	Laranja Crepioca Água	Melancia Bolo de iogurte Suchá de erva cidreira com limão
ALMOÇO				
Tabule de quinoa + alface Arroz e feijão Couve refogada Medalhão de legumes com crosta de parmesão assado Melão	Edamame mix + repolho roxo Arroz integral e feijão Grão de bico assado com abóbora Carne moída refogada Manga	Pepino + alface Arroz e feijão preto Purê de batata e ervilhas Peixe assado com tomate e alecrim Salada de frutas	Quinoa mix + acelga Arroz e feijão Bolinho de legumes assado Carne grelhada Maçã	Vinagrete de feijão fradinho Macarrão ao sugo Brócolis gratinado Frango assado Banana
LANCHE DA TARDE				
Mamão Pão francês com homus Suco de melancia	Laranja Pizza de assadeira Suco de maracujá c/ couve	Melão Dadinho de tapioca Água	Uva Pão caseiro com geleia Suco de abacaxi c/ hortelã	Caqui Bolo de tangerina Suco de melão
JANTAR				
Palito de beterraba + acelga Arroz e feijão Abobrinha sautee Hamburguer de lentilha grelhado Uva	Mix de folhas Arroz e feijão Chuchu assado Frango desfiado Melancia	Lentilha mix Arroz 7 grãos e feijão Mandioca cozida Carne assada Banana	Tomate + alface Arroz integral e feijão Creme de milho Frango crocante Manga	Sunomono + repolho Arroz e feijão preto Beterraba cozida Escondidinho de peixe Maçã

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 – Maio/2025

Segunda sem carne (12/05)	Terça (13/05)	Quarta (14/05)	Quinta (15/05)	Sexta (16/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão Tapioca com requeijão Suco de maracujá com couve	Banana Pão de cenoura com pasta de ervas Água	Maçã Torrada com ovos mexidos Água de coco	Melancia Focaccia de queijo branco c/ alecrim Suchá de erva cidreira com limão	Uva Bolo de coco Suco de abacaxi com hortelã
ALMOÇO				
Ervilha, tomate e pepino Arroz e feijão Viradinho de couve Bobo de legumes (cenoura, pimentões e vagem) Laranja	Tabule + agrião Arroz integral e feijão preto Couve flor a milanesa assado Frango cozido com grão de bico Uva	Caesar + croutons + ervilhas frescas Arroz e feijão Chuchu a parmegiana assado Peixe grelhado Caqui	Beterraba + agrião Arroz e feijão Batata assada Estrogonofe de frango/ Estrogonofe de grão de bico Abacate	Alface + pepino c/gergelim Arroz e feijão Legumes crocantes Lasanha a bolonhesa/ Lasanha de queijo Melão
LANCHE DA TARDE				
Banana Pão de queijo Suco de uva	Manga Nachos com guacamole Suchá de camomila c/limão	Melão Pão napolitano Suco de caju	Banana Iogurte natural com aveia Suco de manga	Maçã Bolo de laranja Suco de acerola
JANTAR				

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 – Maio/2025

Tomate + alface Bolinho de espinafre Macarrão a bolonhesa de lentilha Maçã	Pepino + acelga Arroz e feijão preto Milho cozido Carne moída refogada Melancia	Mix de folhas Arroz integral e feijão Brócolis sautee Coxinha de frango assada Mamão	Lentilha mix Arroz 7 grãos e feijão Fatias de abóbora assada Carne cozida ao molho Laranja	Palitos de cenoura + acelga Arroz e feijão Vagem assada Isca de peixe crocante assada Salada de frutas
---	---	--	--	--

Segunda sem carne (19/05)	Terça (20/05)	Quarta (21/05)	Quinta (22/05)	Sexta (23/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão Cuscuz nordestino com queijo Suco de uva	Banana Pão integral com manteiga Água de coco	Melancia Crepioça Suchá de camomila com maracujá	Manga Dadinho de tapioca Água	Mamão Bolo de banana com cacau Suco de caju
ALMOÇO				
Alface + ovo picadinho + beterraba ralada Arroz e feijão Fricasse de legumes Melancia	Feijão fradinho ao vinagrete Arroz integral e feijão Couve flor gratinado Carne assada Salada de frutas	Edamame mix Arroz e feijão Legumes assados com parmesão salpicado Peixe desfiado com ervas Mexerica	Alface + palito de cenoura Grão de bico assado com batata e tomate Macarrão à bolonhesa Melancia	Mix de folhas Arroz e feijão preto Cuscuz marroquino com legumes e ervilhas frescas Isclas de frango grelhadas Maçã
LANCHE DA TARDE				
Maçã Bruschetta caprese Água	Uva Quesadilha de queijo Suco de caju	Melão Torrada com homus Suco de limão com maçã	Banana Ciabatta com requeijão Suco de laranja	Uva Bolo de cenoura Suco de abacaxi com hortelã
JANTAR				

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.





ESPAÇO
ekoa

Cardápio Ciclo I – Maio/2025

Mix de folhas Arroz e feijão Brócolis assado Falafel assado Mamão	Pepino + acelga Arroz 7 grãos e feijão Purê de inhame e batata Frango desfiado ao molho Manga	Tomate + agrião Arroz integral e feijão preto Abóbora amassada Quibe de forno Banana	Acelga + beterraba em cubos Arroz e feijão Couve crispy Frango xadrez Melão	Repolho bicolor Arroz e feijão Palitos de vagem e cenoura assados Nuggtles de peixe assado Manga
---	---	--	--	--

Segunda sem carne (26/05)	Terça (27/05)	Quarta (28/05)	Quinta (29/05)	Sexta (30/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Banana Pão francês com homus Suco de maracujá com manjerição	Maçã Sanduíche natural Suco de laranja	Manga Torta dois queijos Suco de caju	Melancia Nachos com guacamole Água	Melão Bolo de limão Suco de manga
ALMOÇO				
Pepino + alface Arroz e feijão Beterraba com gergelim Ovos mexidos com cebolinha Melão	Mix de folhas Arroz e feijão preto Viradinho de espinafre e feijão fradinho Carne de panela Uva	Lentilha mix Arroz integral e feijão Brócolis assado c/parmesão Peixe grelhado ao molho de laranja Maçã	Tomate + acelga Arroz e feijão Abobrinha cozida com ovos Carne moída refogada Banana	Repolho bicolor Macarrão ao sugo Bolinho de quinoa grelhado Sobrecoca de frango assada Mexerica
LANCHE DA TARDE				
Manga Tapioca com requeijão Água	Mamão Panqueca de banana (s/ açúcar) Suco de melancia	Abacate Pão de queijo Suco de goiaba	Uva Pão com pasta de feijão branco Água de coco	Banana Bolo de baunilha Suchá de erva doce com laranja
JANTAR				

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 – Maio/2025

Tomate + acelga Arroz e feijão Legumes assados Canelone de 3 queijos (ricota, parmesão e muçarela) Mexerica	Caesar + croutons Arroz 7 grãos e feijão Cenoura e chuchu refogados Frango cozido com alho poró Salada de frutas	Beterraba ralada + alface Arroz e feijão Escarola com milho refogados Tiras de carne grelhadas com batata palito Melão	Mix de folhas Arroz e feijão preto Vagem cozida Frango a parmegiana Caqui	Pepino + alface Arroz integral e feijão Couve flor sautee Moquequinha de peixe Maçã
---	--	--	---	---

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.

