

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

Maio/2025

Segunda sem carne (05/05)	Terça (06/05)	Quarta (07/05)	Quinta (08/05)	Sexta (09/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Banana	Mamão	Laranja	Melancia
Pão de queijo de assadeira	Milho cozido + cubos de queijo	Cuscuz nordestino com requeijão	Crepioça	Bolo de iogurte
Suco de caju	Água de coco	Suco de uva	Smoothie de frutas amarelas	Suchá de erva cidreira com limão
ALMOÇO				
Tabule de quinoa + alface	Edamame mix + repolho roxo	Pepino + alface	Lentilha mix + acelga	Vinagrete de feijão fradinho + Rúcula inteira
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Macarrão ao sugo
Couve refogada	Grão de bico assado com abóbora	Purê de batata c/ ervilha	Bolinho de legumes assado	Brócolis gratinado
Medalhão de legumes com crosta de parmesão assado	Carne moída refogada	Peixe assado com tomate e alecrim	Carne grelhada	Frango assado
Melão	Manga	Salada de frutas	Maçã	Banana
LANCHE DA TARDE				
Mamão	Laranja	Melão	Uva	Caqui
Pão francês com homus	Pizza de assadeira	Dadinho de tapioca	Pão caseiro com geleia	Bolo de tangerina
Suco de melancia	Suco de maracujá c/ couve	Suco de morango	Suco de abacaxi c/ hortelã	Suco de melão

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

Maio/2025

Segunda sem carne (12/05)	Terça (13/05)	Quarta (14/05)	Quinta (15/05)	Sexta (16/05)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão	Banana	Maçã	Melancia	Uva
Tapioca com requeijão	Pão de cenoura com pasta de ervas	Torrada com ovos mexidos	Focaccia com queijo branco e alecrim	Bolo de coco
Suco de maracujá	Suco de limão	Água de coco	Suchá de mate com limão	Suco de abacaxi
ALMOÇO				
Tomate com ervilha e pepino	Tabule + agrião	Salada caesar + croutons	Beterraba + alface e tomate	Sunomono + alface
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão
Viradinho de couve	Couve-flor a milanesa assado	Chuchu a parmegiana assado	Batata assada	Legumes crocantes
Bobó de legumes (cenoura, pimentões e vagem)	Frango cozido com batata doce	Filé de peixe grelhado	Estrogonofe de frango / Estrogonofe de grão de bico	Lasanha a bolonhesa / Lasanha de queijo
Laranja	Uva	Caqui	Abacate	Melão
Banana	Manga	Melão	Banana	Maçã
Pão de queijo	Nachos com guacamole	Pão napolitano	logurte natural com granola	Bolo de laranja
Suco de uva	Smoothie de frutas vermelhas	Suco de morango	Suco de manga	Suco de acerola

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

Maio/2025

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

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

Maio/2025

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