

Cardápio Ciclo I – JUNHO/2025

Segunda sem carne (02/06)	Terça (03/06)	Quarta (04/06)	Quinta (05/06)	Sexta (06/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Banana Cuscuz nordestino com ovo mexido Água	Melão Milho cozido + cubos de queijo Suco de laranja	Melancia Pão caseiro com requeijão Água de coco	Maçã Bruschetta de 2 queijos Suco de goiaba	Uva Bolo de fubá Suchá de cidreira com abacaxi
ALMOÇO				
Mix de folhas + ervilhas + croutons temperados Arroz e feijão Purê de batata Berinjela à parmeggiana assada Maçã	Escarola + tomate Arroz integral e feijão Bolinho assado de grão de bico com ervas Sobrecoxa refogada Manga	Sunomono misto (pepino + cenoura) Arroz e feijão Fricassê de legumes Peixe crocante assado Uva	Lentilha mix + acelga Macarrão ao alho e óleo Brócolis gratinado Almondegas de frango ao sugo Mexerica	Vinagrete Arroz Farofa de couve Feijoada light com carne/ feijoada vegetariana Laranja
LANCHE DA TARDE				
Melancia Pizza de assadeira Suco de acerola	Mamão Iogurte natural com aveia e semente de girassol Suco de abacaxi	Banana Dadinho de tapioca Suco de caju	Melancia Panqueca de banana com cacau Suco de maracujá	Melão Bolo de cenoura Água
JANTAR				
Vinagrete de maxixe + alface Macarrão ao sugo com queijo parmesão ralado Legumes assados Uva	Rúcula + acelga Arroz e feijão preto Beterraba palito cozida Carne moída refogada Maçã	Repolho bicolor Arroz 7 cereais e feijão Chuchu refogado com alho poró Frango desfiado ao molho Melão	Alface + milho Arroz e feijão Abóbora assada Isclas de carne aceboladas Manga	Mix de folhas + pepino Arroz e feijão Cenoura e batata doce assadas Filé de peixe grelhado 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 – JUNHO/2025

Segunda sem carne (09/06)	Terça (10/06)	Quarta (11/06)	Quinta (12/06)	Sexta (13/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Uva Dadinho de tapioca Suco de goiaba	Melancia Focaccia de tomate cereja e queijo branco Suco de abacaxi	Mexerica Pão de abóbora com pasta de feijão branco Suco de acerola	Maçã Torta marguerita Suco de laranja	Melão Bolo de mandioca com coco Suco de limão
ALMOÇO				
Mix de folhas + molho de azeite com ervas Arroz e feijão Abobrinha ao alho e azeite Quibe de lentilha	Repolho bicolor Macarrão ao alho e óleo Sufê de chuchu Carne moída ao sugo / Lentilha ao sugo	Tomate + alface + ervilha Arroz e feijão preto Couve-flor a milanesa assada Peixe cozido com batata	Acelga + rúcula Arroz integral e feijão Mix de legumes assados Ovos mexidos	Tabule de quinoa + alface Arroz e feijão Purê de feijão branco Sobrecoca assada
Melão	Abacate	Uva	Salada de frutas	Manga
LANCHE DA TARDE				
Manga Pão caseiro com ovos mexidos Suco de caju	Maçã Curau de milho (sem açúcar) Água de coco	Manga Pão de queijo Suco de maracujá	Abacate Buraco quente / Buraco quente vegetariano Água	Banana Bolo de milho verde Suco de goiaba
JANTAR				
Alface + tomate Arroz e feijão Batata assada Hambúrguer de feijão branco e quinoa grelhado	Pepino + grão de bico Arroz 7 cereais e feijão Repolho roxo assado Picadinho de frango com mandioquinha	Brócolis cozido + milho Arroz e feijão Espinafre refogado Carne assada ao vinagrete	Repolho + cenoura ralada Macarrão ao sugo Vagem ao azeite e alho Cubos de frango grelhados cobertos com queijo	Mix de folhas + croutons Arroz e feijão preto Abóbora amassada Peixe crocante assado
Mexerica	Banana	Melão	Melancia	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 – JUNHO/2025

Segunda sem carne (16/06)	Terça (17/06)	Quarta (18/06)	Quinta (19/06)	Sexta (20/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Banana Milho cozido + cubos de queijo Suco de goiaba	Mexerica Pão caseiro recheado Suco de abacaxi	Melão Bolo de fubá c/ erva doce Suco de maracujá		
ALMOÇO				
Brócolis cozido + palito de beterraba Arroz e feijão Sopa de feijão com legumes e macarrão Manga	Sunomono Arroz e feijão Bolinho de couve assado Yakissoba de frango/ Yakissoba de tofu Maçã	Grão de bico ao vinagrete Arroz integral e feijão Mix de batatas gratinadas Filé de peixe grelhado Laranja	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE				
Melão Pão de queijo Suco de acerola	Banana Crepioça com requeijão Água de coco	Mamão Bolo de cacau Quentão das crianças		
JANTAR				
Repolho bicolor + tomate Arroz e feijão Vagem crocante assada Polenta cremosa com ragu de lentilha Melancia	Acelga + milho Arroz 7 cereais e feijão Farofa de quiabo Carne de panela acebolada Uva	Folhas mistas + rabanete Arroz e feijão Ervilhas refogadas Panqueca de frango 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 – JUNHO/2025

Segunda sem carne (23/06)	Terça (24/06)	Quarta (25/06)	Quinta (26/06)	Sexta (27/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Cuscuz nordestino com requeijão Suco de maracujá	Uva Pizza de assadeira Suco de abacaxi	Mexerica Canjica (sem açúcar) Água de coco	Melancia Bruschetta caprese Chá de erva cidreira	Melão Bolo de pamonha Suco de uva
ALMOÇO				
Alface + tomate cereja Arroz e feijão Creme de milho Medalhão de legumes com crosta de parmesão assado	Feijão fradinho mix Arroz e feijão preto Beterraba cozida Escondidinho de carne/ Escondidinho de legumes	Tabule + escarola Macarrão ao sugo Edamame refogado Hambúrguer de peixe assado/ Hambúrguer de grão de bico	Coleslaw Arroz e feijão Mandioca cozida finalizada c/ azeite e salsinha Carne assada ao vinagrete/ Ovos mexidos	Batata bolinha na conserva + acelga Arroz e feijão Tiras de berinjela a milanesa assadas Cubos de frango cozidos
Melancia	Melão	Maçã	Uva	Manga
LANCHE DA TARDE				
Mexerica Pão caseiro com homus Água	Banana Pão caseiro com requeijão de inhame Suco de laranja	Manga Dadinho de tapioca Suco de acerola	Banana Cuscuz paulista vegetariano Suco de caju	Maçã Bolo gelado de coco Água
JANTAR				
Acelga + cenoura ralada Arroz e feijão Ervilhas frescas no vapor Moqueca de banana da terra	Mix de folhas Arroz integral e feijão Chuchu assado Frango desfiado ao molho	Rúcula + milho Arroz e feijão Couve refogada Carne moída refogada	Alface + tomate Arroz 7 cereais e feijão Purê de mandioquinha Filézinho de frango grelhado	Agrião + beterraba Arroz e feijão Abobrinha sautee Peixe assado com alho poro
Manga	Melancia	Salada de frutas	Mamão	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 – JUNHO/2025

Segunda sem carne (30/06)				
LANCHE DA MANHÃ				
Melão Quesadilhas com queijo e tomate Suco de maracujá				
ALMOÇO				
Alface + tomate Arroz e feijão Batata rústica assada Estrogonofe de grão de bico Mexerica				
LANCHE DA TARDE				
Banana Pão caseiro com manteiga Suco de acerola				
JANTAR				
Chuchu com salsinha + rúcula Arroz e feijão Lasanha de queijo com brócolis 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.

