

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

Junho/2025

Segunda sem carne (02/06)	Terça (03/06)	Quarta (04/06)	Quinta (05/06)	Sexta (06/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Banana	Melão	Melancia	Maçã	Uva
Nachos com guacamole	Milho cozido + cubos de queijo	Tapioca com queijo e tomate	Cuscuz nordestino com ovo mexido	Bolo de fubá
Smoothie de frutas vermelhas	Suco de laranja	Água de coco	Suco de goiaba	Suchá de mate com abacaxi
ALMOÇO				
Mix de folhas + ervilhas + croutons temperados	Escarola + tomate	Sunomono misto (pepino + cenoura)	Lentilha mix + acelga	Vinagrete
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao alho e óleo	Arroz
Purê de batata	Bolinho assado de grão de bico com ervas	Fricassê de legumes	Brócolis gratinado	Farofa de couve
Berinjela à parmeggiana assada	Sobrecoxa refogada	Peixe crocante assado	Almondegas de frango ao sugo	Feijoada light com carne/ feijoada vegetariana
Maçã	Manga	Uva	Mexerica	Laranja
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Mamão	Banana	Melancia	Melão
Dadinho de tapioca	Iogurte natural com aveia e semente de girassol	Pão caseiro com requeijão	Bruschetta de dois queijos	Bolo de cenoura mesclado
Suco de acerola	Suco de abacaxi	Suco de caju	Suco de maracujá	Suco de manga

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

Junho/2025

Segunda sem carne (09/06)	Terça (10/06)	Quarta (11/06)	Quinta (12/06)	Sexta (13/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Uva	Melancia	Mexerica	Maçã	Melão
Dadinho de tapioca	Focaccia de tomate cereja e queijo branco	Pão caseiro com pasta de feijão branco	Torta marguerita	Bolo de mandioca com coco
Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de acerola	Suco de laranja	Suco de limão
ALMOÇO				
Mix de folhas + molho de azeite com ervas	Repolho bicolor	Tomate + alface + ervilha	Acelga + rúcula	Tabule de quinoa + alface
Arroz e feijão	Macarrão ao alho e óleo	Arroz e feijão preto	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão
Abobrinha ao alho e azeite	Suflê de chuchu	Couve-flor a milanesa assada	Mix de legumes assados	Purê de feijão branco
Quibe de lentilha	Carne moída ao sugo / Lentilha ao sugo	Peixe cozido com batata	Ovos mexidos	Sobrecoca assada
Melão	Abacate	Uva	Salada de frutas	Manga
LANCHE DA TARDE				
Manga	Maçã	Manga	Abacate	Banana
Torrada com pasta de atum / pasta de ovos	Curau de milho	Pão de queijo	Buraco quente / Buraco quente vegetariano	Bolo de milho verde
Suco de caju	Água de coco	Suco de maracujá	Suco de morango	Suco de goiaba

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

Junho/2025

Segunda sem carne (16/06)	Terça (17/06)	Quarta (18/06)	Quinta (19/06)	Sexta (20/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Banana	Mexerica	Melão		
Milho cozido + cubos de queijo	Pão caseiro recheado	Bolo de fubá com goiabada		
Suco de goiaba	Smoothie de frutas amarelas	Suco de maracujá		
ALMOÇO				
Brócolis cozido + palito de beterraba	Sunomono	Grão de bico ao vinagrete	FERIADO	RECESSO
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão		
	Bolinho de couve assado	Mix de batatas gratinadas		
Sopa de feijão com legumes e macarrão	Yakissoba de frango / Yakissoba de tofu	Filé de peixe grelhado		
Manga	Maçã	Laranja		
LANCHE DA TARDE				
Melão	Banana	Mamão		
Pão de queijo	Crepioça com requeijão	Bolo de cacau		
Suco de morango	Água de coco	Quentão das crianças		

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

Junho/2025

Segunda sem carne (23/06)	Terça (24/06)	Quarta (25/06)	Quinta (26/06)	Sexta (27/06)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Uva	Mexerica	Melancia	Melão
Cuscuz nordestino com requeijão	Pizza de assadeira	Pão caseiro com requeijão de inhame	Bruschetta caprese	Bolo de pamonha
Suco de maracujá	Suco de abacaxi	Água de coco	Suchá de mate com limão	Suco de uva
ALMOÇO				
Alface + tomate cereja	Feijão fradinho mix	Tabule + escarola	Coleslaw	Batata bolinha na conserva + acelga
Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão ao sugo	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Creme de milho	Beterraba cozida	Edamame refogado	Mandioca cozida finalizada com azeite e salsinha	Tiras de berinjela a milanesa assadas
Medalhão de legumes com crosta de parmesão assado	Escondidinho de carne / Escondidinho de legumes	Hambúrguer de peixe assado/ Hambúrguer de grão de bico	Carne assada ao vinagrete / Ovos mexidos	Cubos de frango cozidos
Melancia	Melão	Maçã	Uva	Manga
LANCHE DA TARDE				
Mexerica	Banana	Manga	Banana	Maçã
Torrada com homus	Canjica	Dadinho de tapioca	Cuscuz paulista vegetariano	Bolo gelado de coco
Suco de uva	Suco de laranja	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de frutas vermelhas

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

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 francês com manteiga				
Suco de uva				



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

Junho/2025

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

