

Cardápio da Semana – Turmas Multi-Idades



07/03/22

SEGUNDA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Granola (sem açúcar)
Iogurte

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Alface
Tomate cereja
Arroz branco
Feijão preto
Bife de frango grelhado
Batata doce
Água
Morango

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Granola (sem açúcar)
Iogurte

JANTAR

(15h30min; 15h45min e 16h15min)

Alface
Tomate cereja
Arroz branco
Feijão preto
Bife de frango grelhado
Batata doce
Água
Morango



08/03/22

TERÇA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Abacaxi
Mamão

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Cenoura ralada
Chuchu cozido
Arroz branco
Feijão vermelho
Iscas aceboladas
Polenta
Água
Pera

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Abacaxi
Mamão

JANTAR

(15h30min; 15h45min e 16h15min)

Cenoura ralada
Chuchu cozido
Arroz branco
Feijão vermelho
Iscas aceboladas
Polenta
Água
Pera



09/03/22

QUARTA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Bolo de cacau com abobrinha
Suco de maçã

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Repolho roxo
Tomate
Arroz branco
Feijão preto
Guisado com molho vermelho
Brócolis e cenoura refogados
Água
Melão

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Bolo de cacau com abobrinha
Suco de maçã

JANTAR

(15h30min; 15h45min e 16h15min)

Repolho roxo
Tomate
Arroz branco
Feijão preto
Guisado com molho vermelho
Brócolis e cenoura refogados
Água
Melão



10/03/22

QUINTA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Banana
Kiwi

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Beterraba cozida
Couve-flor
Arroz integral
Feijão preto
Sobrecoxa assada
Purê de batata
Água
Manga

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Banana
Kiwi

JANTAR

(15h30min; 15h45min e 16h15min)

Beterraba cozida
Couve-flor
Arroz integral
Feijão preto
Sobrecoxa assada
Purê de batata
Água
Manga



11/03/22

SEXTA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Pãozinho de cenoura
Leite com cacau

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Alface roxa
Moranga
Arroz branco
Lentilha
Carne suína assada
Couve refogada
Água
Laranja

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Pãozinho de cenoura
Leite com cacau

JANTAR

(15h30min; 15h45min e 16h15min)

Alface roxa
Moranga
Arroz branco
Lentilha
Carne suína assada
Couve refogada
Água
Laranja



*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

Susana Berleze de Pelegrini

Nutricionista – Siape: 1159987

CRN₂: 9565