

# Cardápio da Semana – Turmas Multi-Idades



07/03/22

08/03/22

09/03/22

10/03/22

11/03/22

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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  
CRN<sub>2</sub>: 9565