

Cardápio da Semana – Turmas Multi-Idades



21/03/22

SEGUNDA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Panqueca Americana
Leite com cacau (morno)

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Beterraba cozida
Tomate
Arroz branco
Feijão preto
Peito de frango grelhado
Creme de milho
Água
Uva

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Panqueca Americana
Leite com cacau (morno)

JANTAR

(15h30min; 15h45min e 16h15min)

Beterraba cozida
Tomate
Arroz branco
Feijão preto
Peito de frango grelhado
Creme de milho
Água
Uva

22/03/22

TERÇA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Banana
Mamão

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Cenoura ralada
Rúcula
Arroz branco
Feijão preto
Escondidinho de mandioca com
guisado
Água
Abacaxi

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Banana
Mamão

JANTAR

(15h30min; 15h45min e
16h15min)

Cenoura ralada
Rúcula
Arroz branco
Feijão preto
Escondidinho de mandioca com
guisado
Água
Abacaxi

23/03/22

QUARTA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Flocos de milho (sem açúcar)
iogurte

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Chuchu cozido
Repolho roxo
Arroz branco
Feijão preto
Carne suína assada
Couve-flor refogada
Água
Laranja

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Flocos de milho (sem açúcar)
iogurte

JANTAR

(15h30min; 15h45min e
16h15min)

Chuchu cozido
Repolho roxo
Arroz branco
Feijão preto
Carne suína assada
Couve-flor refogada
Água
Laranja

24/03/22

QUINTA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Maçã
Morango

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Brócolis
Cenoura cozida
Lentilha
Carreteiro
Ovo picado
Água
Pera

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Maçã
Morango

JANTAR

(15h30min; 15h45min e
16h15min)

Brócolis
Cenoura cozida
Lentilha
Carreteiro
Ovo picado
Água
Pera

25/03/22

SEXTA

COLAÇÃO

(8h30min e 8h45min)

Bolo de aveia com leite de coco
Suco de laranja

ALMOÇO

(10h45min e 11h15min)

Alface roxa
Tomate cereja
Arroz integral
Feijão preto
Sobrecoxa assada
Massa com molho vermelho
Água
Morango

LANCHE DA TARDE

(13h30min e 13h45min)

Bolo de aveia com leite de coco
Suco de laranja

JANTAR

(15h30min; 15h45min e
16h15min)

Alface roxa
Tomate cereja
Arroz integral
Feijão preto
Sobrecoxa assada
Massa com molho vermelho
Água
Morango



*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

Janice Blanco
Nutricionista CRN₂: 6034

Susana Berleze de Pelegrini
Nutricionista – Siape: 1159987
CRN₂: 9565