

# Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

**08/08/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Biscoito de polvilho  
Iogurte

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Chuchu cozido  
Repolho roxo  
Arroz branco  
Feijão preto  
Peito de frango assado  
Cenoura refogada  
Água  
Laranja

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**

Mamão  
Abacaxi

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**

Brócolis  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne de panela  
Purê de batata  
Água  
Banana

**09/08/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Manga  
Pera

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Rúcula  
Beterraba cozida  
Arroz integral  
Feijão preto  
Bife de gado acebolado  
Massa alho e óleo  
Água  
Uva

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**

Pão nutritivo  
Suco de laranja

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**

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

**10/08/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Bolo de laranja  
Leite com cacau

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Alface  
Cenoura cozida  
Arroz branco  
Feijão preto  
Sobrecoxa assada  
Batata soubé  
Água  
Bergamota

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**

Abacate  
Banana

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**

Abobrinha cozida  
Tomate  
Arroz branco  
Feijão preto  
Isclas de gado com molho  
vermelho  
Mandioca  
Água  
Manga

**11/08/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Maçã  
Kiwi

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Repolho refogado  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão carioca  
Hambúrguer de gado caseiro  
Polenta mole  
Água  
Pera

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**

Biscoito de cacau  
Vitamina de banana

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**

Arroz branco  
Feijão preto  
Torrinhas  
Sopa de legumes com arroz e  
frango  
Água  
Mamão

**12/08/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Panqueca americana integral  
Suco de abacaxi com hortelã

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Brócolis  
Cenoura ralada  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne suína assada  
Farofa  
Água  
Melão

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**

Maçã  
Uva

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**

Couve-flor  
Beterraba ralada  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne moída com molho  
vermelho  
Batata doce assada  
Água  
Laranja

\*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

