

Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

03/10/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)
Panqueca americana
Chá de frutas morno

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)
Alface
Beterraba cozida
Arroz branco
Feijão preto
Isclas de gado aceboladas
Brócolis e cenoura refogados
Água
Melancia

LANCHE (13h30m e 13h45m)
Banana
Mamão

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)
Moranga cozida
Repolho
Arroz branco
Feijão preto
Lasanha de frango
Água
Laranja

04/10/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)
Manga
Melão

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)
Couve flor
Tomate cereja
Arroz integral
Feijão preto
Peito de frango grelhado
Polenta
Água
Uva

LANCHE (13h30m e 13h45m)
Bolo de chocolate
Suco de melão

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)
Alface roxa
Cenoura cozida
Arroz branco
Feijão preto
Carne de panela
Batata doce assada
Água
Bergamota

05/10/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)
Granola
Iogurte

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)
Chuchu cozido
Repolho roxo
Arroz branco
Feijão preto
Panqueca de carne moída
Água
Pera

LANCHE (13h30m e 13h45m)
Morango
Abacaxi

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)
Abobrinha
Tomate cereja
Arroz branco
Feijão vermelho
Carne suína assada
Batata soute
Água
Manga

06/10/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)
Maçã
Abacate

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)
Brócolis
Cenoura ralada
Arroz branco
Feijão preto
Bife de frango com molho vermelho
Couve refogada
Água
Laranja

LANCHE (13h30m e 13h45m)
Biscoito salgado integral
Suco de morango

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)
Beterraba ralada
Vagem
Arroz branco
Feijão preto
Bife acebolado
Espinafre com ovos
Água
Kiwi

07/10/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)
Banana
Mingau de aveia com maçã

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)
Abobrinha
Tomate
Arroz branco
Lentilha
Carne suína assada
Moranga refogada
Água
Bergamota

LANCHE (13h30m e 13h45m)
Manga
Pera

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)
Pepino
Brócolis
Arroz integral
Feijão preto
Carne moída
Massa ao alho e óleo
Água
Maçã

*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

