

Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

26/09/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)

Maçã
Mamão

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)

Chuchu cozido
Tomate cereja
Arroz integral
Feijão preto
Iscas de gado grelhadas
Massa na manteiga
Água
Melão

LANCHE (13h30m e 13h45m)

Biscoito de polvilho
Iogurte

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)

Abobrinha
Repolho roxo
Arroz branco
Feijão preto
Sobrecoxa assada
Polenta
Água
Kiwi

27/09/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)

Pão caseiro
Smoothie de banana

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)

Alface
Moranga cozida
Arroz branco
Feijão preto
Peito de frango em cubos grelhados
Repolho assado
Água
Manga

LANCHE (13h30m e 13h45m)

Laranja
Maçã

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)

Brócolis
Cenoura ralada
Arroz branco
Feijão carioquinha
Bife acebolado
Creme de milho
Água
Abacaxi

28/09/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)

Kiwi
Pera

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)

Beterraba cozida
Rúcula
Arroz branco
Feijão preto
Escondidinho de mandioca com carne moída
Água
Melancia

LANCHE (13h30m e 13h45m)

Pão de queijo
Suco de maçã

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)

Chuchu cozido
Tomate cereja
Arroz branco
Feijão preto
Carne suína assada
Couve refogada
Água
Maçã

29/09/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)

Bolo de laranja
Suco de abacaxi

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)

Abobrinha
Tomate
Arroz branco
Feijão preto
Bife de frango com molho vermelho
Couve-flor gratinada
Água
Mamão

LANCHE (13h30m e 13h45m)

Banana
Abacate

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)

Cenoura cozida
Pepino
Arroz integral
Feijão preto
Estrogonofe
Batata assada
Água
Morango

30/09/2022

COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)

Banana
Uva

ALMOÇO (10h45m e 11h15m)

Beterraba ralada
Brócolis
Arroz branco
Lentilha
Hambúrguer caseiro de gado
Batata doce assada
Água
Laranja

LANCHE (13h30m e 13h45m)

Brownie de aveia e cacau
Chá de frutas

JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)

Tomate
Couve-flor
Arroz branco
Feijão preto
Bife de frango grelhado
Cenoura refogada
Água
Pera

*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

