

# Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

**24/10/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
*Bisnaguinha integral  
iogurte*

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
*Alface  
Cenoura cozida  
Arroz integral  
Feijão preto  
Isclas de carne aceboladas  
Massa ao alho e óleo  
Água  
Banana*

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

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
*Beterraba cozida  
Repolho  
Arroz branco  
Feijão preto  
Sobrecoca assada  
Purê de batatas  
Água  
Laranja*

**25/10/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
*Manga  
Melão*

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
*Tomate  
Couve flor  
Arroz branco  
Feijão preto  
Peito de frango em cubos  
grelhados  
Couve refogada  
Água  
Abacaxi*

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**  
*Bolo de laranja  
Vitamina de banana*

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
*Alface roxa  
Moranga cozida  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne moída acebolada  
Mandioca  
Água  
Morango*

**26/10/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
*Panqueca americana  
Suco de morango*

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
*Beterraba cozida  
Rúcula  
Arroz branco  
Feijão preto  
Hambúrguer caseiro de gado  
Batata souté  
Água  
Pera*

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

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
*Chuchu cozido  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão vermelho  
Carne suína assada  
Espinafre com ovos  
Água  
Manga*

**27/10/2022**

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
*Maçã  
Kiwi*

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
*Brócolis  
Cenoura ralada  
Arroz branco  
Lentilha  
Bife de frango com molho  
vermelho  
Couve-flor gratinada  
Água  
Laranja*

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**  
*Pão nutritivo  
Chá de frutas morno*

**JANTAR  
(15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
*Beterraba ralada  
Vagem  
Arroz integral  
Feijão preto  
Carne de panela  
Polenta  
Água  
Uva*

**28/10/2022**

**DIA NÃO LETIVO**

\*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

