

# Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

31/10/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Biscoito de polvilho  
Iogurte

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Cenoura cozida  
Repolho roxo  
Arroz branco  
Feijão preto  
Peito de frango assado  
Purê de batata  
Água  
Bergamota

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

Suco de mamão  
Pipoca

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

Alface  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão preto  
Hambúrguer caseiro de gado  
Ovo cozido  
Água  
Banana

01/11/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Manga  
Pera

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

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

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

Bolo de milho  
Vitamina de banana

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

Alface roxa  
Moranga cozida  
Arroz branco  
Lentilha  
Frango grelhado  
Couve refogada  
Água  
Morango

02/11/2022

**FERIADO**

03/11/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Maçã  
Kiwi

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Repolho refogado  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão carioca  
Carne moída acebolada  
Polenta mole  
Água  
Pera

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

Pão de queijo  
Suco de laranja

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

Vagem  
Cenoura ralada  
Arroz integral  
Feijão preto  
Panqueca de frango com massa de beterraba  
Água  
Melancia

04/11/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**

Panqueca americana integral  
Suco de abacaxi com hortelã

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**

Alface  
Cenoura cozida  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne suína assada  
Farofa com ovos  
Água  
Melão

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

Kiwi  
Melancia

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

Couve flor  
Beterraba ralada  
Carreiteiro  
Feijão preto  
Brócolis refogado  
Água  
Laranja

\*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

