

# Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

21/11/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
Mingau de aveia  
Banana

**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  
Melancia

22/11/2022

**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  
Uva

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**  
Pão caseiro  
Suco de laranja

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Alface roxa  
Moranga cozida  
Arroz branco  
Lentilha  
Carne suína assada  
Couve refogada  
Água  
Maçã

23/11/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
Bolo de milho  
Leite com cacau

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Alface  
Cenoura cozida  
Arroz branco  
Feijão preto  
Sobrecoxa assada  
Batata soute  
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

24/11/2022

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

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Repolho refogado  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão carioca  
Hambúrguer caseiro de gado  
Polenta mole  
Água  
Pera

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**  
Biscoito de polvilho  
Smoothie de banana

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Chuchu cozido  
Pepino  
Risoto  
Feijão preto  
Ovo cozido  
Água  
Mamão

25/11/2022

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

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Cenoura ralada  
Brócolis  
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 integral  
Feijão preto  
Carne moída com molho  
vermelho  
Batata doce  
Água  
Laranja

\*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

