

# Cardápio da Semana – Turma Multi-idades

28/11/2022

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

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Chuchu cozido  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão preto  
Isclas de gado grelhadas  
Polenta  
Água  
Melancia

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**  
Pipoca  
Smoothie de morango

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Abobrinha  
Repolho roxo  
Arroz integral  
Feijão preto  
Filé de frango grelhado  
Massa alho e óleo  
Água  
Kiwi

29/11/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
Granola sem açúcar  
Iogurte de morango

**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)**  
Morango  
Abacate

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Brócolis  
Cenoura ralada  
Arroz branco  
Feijão vermelho  
Bife acebolado  
Milho verde  
Água  
Abacaxi

30/11/2022

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

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Rúcula  
Beterraba cozida  
Arroz branco  
Feijão preto  
Escondidinho de mandioca com carne moída  
Água  
Bergamota

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

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Chuchu cozido  
Tomate cereja  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne suína assada  
Couve refogada  
Água  
Banana

01/12/2022

**COLAÇÃO (8h30m e 8h45m)**  
Bolo mesclado  
Suco de abacaxi

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Abobrinha  
Tomate  
Arroz branco  
Lentilha  
Bife de frango com molho vermelho  
Couve-flor gratinada  
Água  
Maçã

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

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Cenoura cozida  
Pepino  
Arroz branco  
Feijão preto  
Carne em isclas com molho vermelho  
Batata soute  
Água  
Pera

02/12/2022

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

**ALMOÇO (10h45m e 11h15m)**  
Beterraba ralada  
Brócolis  
Arroz integral  
Feijão preto  
Almôndega caseira com molho  
Batata doce assada  
Água  
Morango

**LANCHE (13h30m e 13h45m)**  
Bolo de couve  
Laranja

**JANTAR (15h30m; 15h45m e 16h15m)**  
Couve flor  
Tomate  
Arroz branco  
Feijão preto  
Bife de frango acebolado  
Cenoura refogada  
Água  
Manga

\*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

