

CARDÁPIO 1

(Infantil III ao 1º ano)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	<p>Seleção de frutas (<i>maçã e banana</i>) com leite e granola (opcional)</p> <p>Mini pão de inhame com creme de ricota e orégano</p> <p>Suco de cajá</p>	<p>Melancia</p> <p>Cuscuz com carne moída</p> <p>Suco de caju</p>	<p>Mamão</p> <p>Dadinhos de tapioca ao forno com geleia caseira de morango</p> <p>Suco de goiaba</p>	<p>Melão</p> <p>Esfirras abertas de queijo</p> <p>Suco de acerola</p>	<p>Salada de frutas (<i>uva, banana</i>) com iogurte natural caseiro (opcional)</p> <p>Tortilhas com patê de frango</p> <p>Suco de maracujá</p>
ALMOÇO	<p>Frigideira de carne moída com ovos mexidos</p> <p>Feijão verde com jerimum</p> <p>Arroz branco</p> <p>Macarrão integral</p> <p>Salada de acelga, tomate e pepino com azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>	<p>Filé de frango na crosta de gergelim</p> <p>Feijão carioca com repolho</p> <p>Arroz integral colorido</p> <p>Purê misto</p> <p>Sobremesa: Pedacos de goiaba</p>	<p>Carne trinchada</p> <p>Feijão carioca com couve flor</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de cenoura com vagem cozidas</p> <p>Sobremesa: Pedacos de maçã</p>	<p>Filé de peixe grelhado no aroma do maracujá</p> <p>Feijão carioca com abobrinha</p> <p>Arroz branco com cenoura</p> <p>Salada de alface, tomate cereja com orégano, limão e azeite</p> <p>Sobremesa: Pavê de biscoito/Pedacos de melancia</p>	<p>Estrogonofe de carne</p> <p>Feijão preto com abóbora e linhaça</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Batata palito de forno</p> <p>Sobremesa: Pedacos de manga</p>
LANCHE TARDE	<p>Mamão</p> <p>Tapioquinha com queijo coalho</p> <p>Suco de acerola</p>	<p>Duo de frutas (<i>tangerina e manga</i>) com leite em pó (opcional)</p> <p>Bolo de cenoura integral com calda de cacau</p> <p>Suco de manga</p>	<p>Tangerina</p> <p>Biscoitinhos salgados caseiros (de gergelim e de queijo coalho) e biscoitos integrais com requeijão caseiro</p> <p>Suco de maracujá</p>	<p>Festival de frutas (<i>banana e maçã</i>) com granola, leite e açaí (opcional)</p> <p>Omelete de carne moída</p> <p>Suco de cajá</p>	<p>Melancia</p> <p>Rosquinhas de queijo</p> <p>Suco de caju</p>
JANTAR	<p>Tulipas de frango ao forno</p> <p>Arroz integral com brócolis</p> <p>Salada de acelga, cenoura e tomate com azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Uvas</p>	<p>Arroz Maria Izabel integral (arroz integral com carne e vegetais)</p> <p>Sobremesa: Gelatina caseira de frutas</p>	<p>Nuggets caseiro de frango ao forno</p> <p>Arroz branco</p> <p>Salada de alface com tomate cereja, azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de laranja</p>	<p>Carne de sol com macaxeira</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Repolho com cenoura refogados no azeite</p> <p>Sobremesa: Pedacos de mamão</p>	<p>Ensopadinho de frango com arroz e legumes</p> <p>Torrinhas integrais</p> <p>Sobremesa: Pedacos de goiaba</p>

CARDÁPIO 2

(Infantil III ao 1º ano)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	<p>Banana Cookies caseiras integrais de cacau, de amêndoas com frutas secas e ninho</p> <p>Suco de maracujá</p>	<p>Uvas Mini nordestino (mini carioca com carne de sol e queijo coalho)</p> <p>Suco de caju</p>	<p>Melancia Brownie integral (sem glúten) com cacau</p> <p>Suco de manga</p>	<p>Mamão Tapioquinha amanteigada</p> <p>Suco de acerola</p>	<p>Festival de frutas (<i>manga e maçã</i>) com açaí e granola (opcional) Pizza caseira de mussarela (com molho de tomate caseiro)</p> <p>Suco de cajá</p>
ALMOÇO	<p>Íscas de frango aceboladas Feijão carioca com vagem Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Legumes salteados</p> <p>Sobremesa: Pedacos de maçã</p>	<p>Escondidinho de carne de sol com purê de inhame Feijão preto com espinafre e linhaça Arroz branco refogado Salada de couve-flor e brócolis com orégano e azeite</p> <p>Sobremesa: Banana</p>	<p>Nuggets caseiro de frango ao forno Feijão carioca com couve Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Salada de brócolis com tomate, azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Pedacos de goiaba</p>	<p>Alcatra ao molho Feijão carioca com brócolis Arroz branco com cenoura Macarrão integral Salada de acelga, milho e cenoura com azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>	<p>Tulipas de frango ao forno Feijão carioca com abóbora Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Purê de abóbora</p> <p>Sobremesa: Creme de goiaba/Pedacos de mamão</p>
LANCHE TARDE	<p>Mamão Mini pão de queijo</p> <p>Suco de manga</p>	<p>Duo de frutas (<i>melancia e manga</i>) com mel de abelha e leite em pó (opcional) Torradinhas integrais com patê de frango</p> <p>Suco de acerola</p>	<p>Tangerina Cuscuz com ovos</p> <p>Suco de cajá</p>	<p>Tartar de frutas (banana e tangerina) com iogurte natural caseiro (opcional) Brusqueta (fatias de pão carioca com queijo, tomate e orégano)</p> <p>Suco de maracujá</p>	<p>Goiaba Mini hambúrguers caseiros</p> <p>Suco de uva</p>
JANTAR	<p>Yakissoba (macarrão integral com frango e carne refogados e acebolados) Arroz branco com cenoura Couve flor e brócolis</p> <p>Sobremesa: Pedacos de melancia</p>	<p>Coxinhas de frango assadas Arroz branco Purê misto</p> <p>Sobremesa: Pedacos de melão</p>	<p>Estrogonofe de carne Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Salada de pepino, acelga e tomate cereja ao azeite e orégano</p> <p>Sobremesa: Pedacos de maçã</p>	<p>Filé de peixe crocante Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Batata palito ao forno</p> <p>Sobremesa: Açaí/Pedacos de manga</p>	<p>Ensopadinho de carne com macarrão, batata, cenoura, abobrinha e couve Mini pão de leite</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>

CARDÁPIO 3

(Infantil III ao 1º ano)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Festival de frutas (<i>manga e banana</i>) com mel de abelha (opcional) Torradinhas integrais com requeijão caseiro Suco de cajá	Mamão Mini pão de queijo Suco de goiaba	Composição de frutas (<i>maçã e tangerina</i>) com granola (opcional) Bolo de cenoura integral com calda de cacau Suco de maracujá	Melancia Brioche caseiro com queijo mussarela Suco de acerola	Goiaba Galo quente (mini pão de leite com creme de frango) Suco de uva
ALMOÇO	Lagarto ao molho com ovinhos de codorna Feijão preto com espinafre e linhaça Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Legumes ao vapor Sobremesa: Pedações de maçã	Coxinhas de frango ao forno Feijão carioca com maxixe Arroz integral refogado com vagem Salada de brócolis com couve-flor Sobremesa: Uvas	Carne de sol com macaxeira Feijão carioca com repolho Arroz branco Salada de acelga, tomate e milho com azeite e orégano Sobremesa: Pedações de goiaba	Filé de peixe crocante Feijão carioca com couve flor Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Batata palito ao forno Sobremesa: Açaí/Pedaços de manga	Jardineira de carne moída Feijão preto com couve e linhaça Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Macarrão integral Salada de repolho e cenoura refogadas no azeite Sobremesa: Pedações de mamão
LANCHE TARDE	Melancia Tortilhas com patê de frango Suco de acerola	Tropical de frutas (<i>tangerina e goiaba</i>) com iogurte natural caseiro (opcional) Mini nordestino (mini carioca com carne de sol e queijo coalho) Suco de manga	Manga Esfirras abertas de queijo Suco de caju	Mamão Dadinhos de tapioca ao forno com geleia de morango caseira Suco de cajá	Salada de frutas (<i>banana e manga</i>) com açaí, granola e leite em pó (opcional) Cuscuz com carne moída Suco de maracujá
JANTAR	Filé de frango na crosta de gergelim Arroz branco Legumes salteados com chips de beterraba Sobremesa: Pedações de mamão	Almôndegas ao molho de tomate caseiro Macarrão espaguete integral Arroz branco Vegetais refogados no azeite Sobremesa: Pedações de melancia	Frango ao molho com legumes Arroz integral com cenoura Salada de alface e tomate com azeite e limão Sobremesa: Gomos de laranja	Carne trinchada Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Purê misto Sobremesa: Creme de goiaba/Pedaços de maçã	Ensopadinho de frango com arroz integral, batata, cenoura e brócolis Torradinhas integrais amanteigadas Sobremesa: Uvas

CARDÁPIO 4

(Infantil III ao 1º ano)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	<p>Duo de frutas (banana e uvas) com açaí, leite e granola (opcional)</p> <p>Mini pão de cenoura com pasta de ricota e cenoura</p> <p>Suco de maracujá</p>	<p>Tangerina</p> <p>Omelete de carne moída</p> <p>Suco de caju</p>	<p>Maçã</p> <p>Cuscuz com ovos</p> <p>Suco de acerola</p>	<p>Melancia</p> <p>Mini esfirras de carne de sol</p> <p>Suco de manga</p>	<p>Espetinho de frutas (<i>manga e maçã</i>) com iogurte natural (opcional)</p> <p>Tapioquinha com queijo coalho</p> <p>Suco de cajá</p>
ALMOÇO	<p>Creme de galinha</p> <p>Feijão carioca com abóbora</p> <p>Arroz branco com cenoura</p> <p>Macarrão integral</p> <p>Legumes salteados</p> <p>Sobremesa: Pedacos de melancia</p>	<p>Bife acebolado</p> <p>Feijão preto com linhaça e repolho</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Purê misto</p> <p>Sobremesa: Pedacos de goiaba</p>	<p>Frango ao molho com legumes</p> <p>Feijão carioca com espinafre</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de alface, beterraba e milho com azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>	<p>Yakissoba (macarrão integral com frango e carne refogados e acebolados)</p> <p>Arroz branco refogado</p> <p>Vegetais ao vapor</p> <p>Sobremesa: Pedacos de maçã</p>	<p>Coxinhas de frango ao forno</p> <p>Feijão carioca com chuchu</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de tomate, pepino, acelga com azeite de oliva e limão</p> <p>Sobremesa: Gelatina caseira de frutas/Gomos de laranja</p>
LANCHE TARDE	<p>Mamão</p> <p>Cookies caseiras integrais de cacau, de amêndoas com frutas secas e ninho</p> <p>Suco de acerola</p>	<p>Seleção de frutas (<i>maçã e uvas</i>) mel de abelha (opcional)</p> <p>Mini pão de queijo</p> <p>Suco de cajá</p>	<p>Melancia</p> <p>Brownie integral (sem glúten) com cacau</p> <p>Suco de goiaba</p>	<p>Tartar de frutas (<i>manga e banana</i>) com leite em pó e aveia (opcional)</p> <p>Brioche caseiro com queijo mussarela</p> <p>Suco de maracujá</p>	<p>Goiaba</p> <p>Pizza caseira de frango com catupiry (com molho de tomate caseiro)</p> <p>Suco de caju</p>
JANTAR	<p>Enspadinho de carne com macarrão integral, mandioquinha, abóbora, chuchu e couve flor</p> <p>Pão de leite</p> <p>Sobremesa: Pedacos de manga</p>	<p>Filé de peixe grelhado no aroma de maracujá</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Batata palito ao forno</p> <p>Sobremesa: Pavê de biscoito/Pedacos de maçã</p>	<p>Carne de sol acebolada</p> <p>Arroz branco</p> <p>Purê misto (abóbora com macaxeira)</p> <p>Sobremesa: Gomos de laranja</p>	<p>Risoto de frango com arroz integral e legumes</p> <p>Sobremesa: Pedacos de melão</p>	<p>Mistão (carne e frango grelhados)</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de alface, tomate cereja e cenoura ao azeite</p> <p>Sobremesa: Pedacos de mamão</p>