

Cardápio Ciclo IIB, III e IV

(dos 6 aos 13 anos)

SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (01/09)	Terça (02/09)	Quarta (03/09)	Quinta (04/09)	Sexta (05/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Uva	Melancia	Mamão	Manga	Banana
Torrada com ovos mexidos	Pão de abóbora com manteiga	Tapioca com geleia	Pizza de assadeira	Bolo de fubá
Suco de abacaxi	Suco de laranja	Smoothie de frutas vermelhas	Suco de limão	Suco de goiaba
ALMOÇO				
Vinagrete	Edamame mix	Espinafre + tomate cereja	Mix de folhas + croutons + molho de ervas	Sunomono misto (pepino + rabanete)
Arroz	Macarrão ao sugo	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Farofa de couve	Cenoura palita finalizada com gergelim	Brócolis ao azeite e alho	Falafel assado	Mix de legumes ao molho oriental
Feijoada vegetariana	Sobrecoca assada	Gratinado de peixe/gratinado de batata	Carne de panela	Filé de frango grelhado
Laranja	Melão	Banana	Mexerica	Melancia
LANCHE DA TARDE				
Banana	Mexerica	Maçã	Crema de abacate	Uva
Pão de queijo	Quesadilhas com queijo, tomate e orégano	Pão semi integral com requeijão	Granola caseira	Bolo de mandioca
Suco de manga	Água de coco	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de morango

Cardápio Ciclo IIB, III e IV

(dos 6 aos 13 anos)

SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (08/09)	Terça (09/09)	Quarta (10/09)	Quinta (11/09)	Sexta (12/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão	Uva	Manga	Mexerica	Melancia
Cuscuz nordestino com queijo branco	Biscoito de arroz com pasta de ovos	Bruschetta de queijo, tomate e manjericão	Crepioça com requeijão	Bolo mesclado de cenoura
Suco de maracujá	Suco de morango	Suco de abacaxi	Suco de limão com beterraba	Água de coco
ALMOÇO				
Alface + tomate cereja	Tabule	Alface + grão de bico	Sunomono	Alface + pepino
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão
Milho refogado	Purê de abóbora	Pirão de legumes	Vagem crocante	Repolho roxo assado
Bobó de legumes	Kafta assada recheada com requeijão/Kafta vegetariana	Peixe assado	Lasanha à bolonhesa com queijo/lasanha de queijo	Escondidinho de frango/ escondidinho de legumes
Manga	Mamão	Melão	Banana	Salada de frutas
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Banana	Uva	Maçã	Melão
Dadinho de tapioca	Torta de atum/ legumes	Nachos com guacamole	Pãozinho de mandioca	Bolo de iogurte
Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de frutas vermelhas	Leite batido com cacau	Suco de acerola

Cardápio Ciclo IIB, III e IV

(dos 6 aos 13 anos)

SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (15/09)	Terça (16/09)	Quarta (17/09)	Quinta (18/09)	Sexta (19/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão	Maçã	Melancia	Banana	Manga
Pão de aveia com manteiga	Torrada com pasta de feijão branco	Milho cozido + ovos mexidos	Pão de beterraba com requeijão	Bolo de cacau
Água de coco	Suco de caju	Suco de maracujá c/ couve	Suco de laranja	Suco de acerola
ALMOÇO				
Mix de folhas + croutons	Vinagrete de feijão branco	Sunomono + acelga	Alface americana + cenoura ralada	Repolho bicolor
Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao sugo
Creme de espinafre	Couve refogada Purê de inhame	Batata rodela assada	Mandioquinha sautee	Batata doce amassada
Medalhão de legumes	Filé de frango grelhado	Peixe grelhado ao molho de tomate/tofu grelhado ao molho de tomate	Frango a parmegiana assado/abobrinha parmegiana	Carne assada com pedaços de tomate
Manga	Salada de frutas	Mexerica	Uva	Melancia
LANCHE DA TARDE				
Mexerica	Uva	Manga	Melão	Maçã
Pão de queijo	Sanduíche de forno (queijo, tomate, milho e manjeriço)	Focaccia de alecrim	Tapioca recheada com bananada	Bolo de laranja
Suco de laranja	Suco de frutas vermelhas	Suco de goiaba	Suco de caju	Suco de uva

Cardápio Ciclo IIB, III e IV

(dos 6 aos 13 anos)

SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (22/09)	Terça (23/09)	Quarta (24/09)	Quinta (25/09)	Sexta (26/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã	Mexerica	Salada de frutas	Uva	Melão
Cuscuz nordestino com queijo branco	Crepioca	Granola caseira	Pãozinho com ovos mexidos	Bolo mesclado
Suco de abacaxi	Suchá de camomila com maracujá	Água de coco	Suco de caju	Suco de melancia
ALMOÇO				
Tabule + beterraba cozida	Mix de repolho, milho e ervilha	Edamame ao vinagrete	Alface americana + palito de cenoura	Rúcula + croutons temperados com azeite e ervas
Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao sugo
Espinafre refogado	Farofa de banana	Viradinho de couve	Abobrinha marinada com limão e cebolinha	Legumes cozidos
Gratinado de legumes (abóbora, batata e brócolis)	Carne de panela desfiada com cenoura/falafel assado	Peixe crocante/medalhão de legumes	Hamburguer assado/hamburguer de feijão	Frango assado
Melão	Banana	Maçã	Mexerica	Laranja
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Uva	Melão	Banana	Maçã
Dadinho de tapioca	Bruschetta a pizzaiolo	Pão de abóbora com manteiga	iogurte com aveia em flocos	Bolo de limão
Suco de caju	Suco de laranja	Suco de morango	Suco de acerola	Suco de frutas vermelhas

Cardápio Ciclo IIB, III e IV

(dos 6 aos 13 anos)

SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (29/09)	Terça (30/09)			
LANCHE DA MANHÃ				
Mexerica	Banana			
Pão de queijo	Biscoito de canela			
Suco de acerola	Suco de frutas vermelhas			
ALMOÇO				
Beterraba cozida + acelga	Repolho + rúcula			
Arroz e feijão	Arroz e feijão			
Vagem sautee	Abobrinha a parmegiana			
Omelete de forno com brócolis e cenoura ralada	Iscas de carne grelhadas/falafel			
Maçã	Melão			
LANCHE DA TARDE				
Melancia	Maçã			
Pão caseiro com homus	Panqueca de cacau			
Suco de laranja com mamão	Suco de goiaba			