

Cardápio Ciclo I – SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (01/09)	Terça (02/09)	Quarta (03/09)	Quinta (04/09)	Sexta (05/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Uva Torradas com ovos mexidos Suco de abacaxi	Melancia Pão de abóbora com manteiga Suco de laranja	Mamão Tapioca com geleia Água	Manga Pizza de assadeira Suco de limão	Banana Bolo de fubá Suco de goiaba
ALMOÇO				
Vinagrete Arroz Farofa de couve Feijoada vegetariana	Edamame mix Macarrão ao sugo Cenoura palito cozida finalizada com gergelim Sobrecoxa assada	Espinafre + tomate cereja Arroz integral e feijão Brócolis ao azeite e alho Gratinado de peixe/ gratinado de batatas	Mix de folhas + croutons + molho de ervas Arroz e feijão Falafel assado Carne de panela	Sunomomo misto (pepino e rabanete) Arroz e feijão Mix de legumes ao molho oriental Filé de frango grelhado
Laranja	Melão	Banana	Mexerica	Melancia
LANCHE DA TARDE				
Banana Pão de queijo Suco de manga	Mexerica Quesadilhas com queijo, tomate e orégano Água de coco	Maçã Pão semi integral com requeijão Suco de uva	Creme de abacate Granola caseira Suco de maracujá	Uva Bolo de mandioca Água
JANTAR				
Alface + pepino Arroz e feijão Ervilhas frescas no vapor Polenta cremosa com legumes ralados ao molho	Acelga + tomate + milho Arroz 7 cereais e feijão Mandioquinha palito assada Picadinho de carne	Escarola bem fininha + grão de bico Arroz e feijão preto Omelete de legumes	Repolho bicolor Arroz integral e feijão Abobrinha assada com páprica doce Frango desfiado cremoso	Alface + cenoura ralada Arroz e feijão Quibebe Nuggets de peixe assado
Maçã	Manga	Melancia	Melão	Maçã

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (08/09)	Terça (09/09)	Quarta (10/09)	Quinta (11/09)	Sexta (12/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão Cuscuz nordestino com queijo branco Suco de maracujá	Uva Biscoito de arroz com pasta de ovos Água	Manga Bruschetta de queijo, tomate e manjeriço Suco de abacaxi	Mexerica Crepioça com requeijão Suco de limão com beterraba	Melancia Bolo mesclado de cenoura Água de coco
ALMOÇO				
Alface + tomate cereja Arroz e feijão Milho refogado Bobó de legumes Manga	Tabule Arroz e feijão Purê de abóbora Kafta assada recheada com requeijão/Kafta vegetariana Mamão	Alface + grão de bico Arroz e feijão preto Pirão de legumes Peixe assado Melão	Sunomono Arroz e feijão Vagem crocante Lasanha à bolonhesa com queijo/lasanha de queijo Banana	Alface + pepino Arroz integral e feijão Repolho roxo assado Escondidinho de frango/ escondidinho de legumes Salada de frutas
LANCHE DA TARDE				
Melancia Dadinho de tapioca Suco de caju	Banana Torta de atum/ legumes Suco de goiaba	Uva Nachos com guacamole Água	Maçã Pãozinho de mandioca Suco de laranja	Melão Bolo de iogurte Suco de acerola
JANTAR				
Repolho roxo + palito de pepino Arroz e feijão Croquete de quinoa Chuchu gratinado Mexerica	Acelga + beterraba cozida Macarrão ao sugo Maxixe refogado Cubos de frango refogado Maçã	Agrião + ervilhas frescas Arroz e feijão Cenoura assada com gergelim Carne assada Melancia	Couve picadinha + tomate Arroz 7 grãos e feijão Cuscuz marroquino com legumes Coxinha de frango assada Manga	Mix de folhas Arroz e feijão preto Abobrinha sautee Peixe crocante Uva

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (15/09)	Terça (16/09)	Quarta (17/09)	Quinta (18/09)	Sexta (19/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão Pão de aveia com manteiga Água de coco	Maçã Torrada com pasta de feijão branco Suco de caju	Melancia Milho cozido + ovos mexidos Suco de maracujá c/ couve	Banana Pão de beterraba com requeijão Água	Manga Bolo de cacau Suco de acerola
ALMOÇO				
Mix de folhas + croutons Arroz e feijão Creme de espinafre Medalhão de legumes	Vinagrete de feijão branco Arroz e feijão preto Purê de inhame Couve refogada Filé de frango grelhado	Sunomono + acelga Arroz e feijão Batata rodela assada Peixe grelhado ao molho de tomate/tofu grelhado ao molho de tomate	Alface americana + cenoura ralada Arroz e feijão Mandioquinha sautee Frango a parmegiana assado/abobrinha parmegiana Uva	Repolho bicolor Macarrão ao sugo Batata doce amassada Carne assada com pedaços de tomate
Manga	Salada de frutas	Mexerica		Melancia
LANCHE DA TARDE				
Mexerica Pão de queijo Suco de laranja	Uva Sanduíche de forno (queijo, tomate, milho e manjerição) Água	Manga Focaccia de alecrim Suco de goiaba	Melão Tapioca recheada com bananada Suco de caju	Maçã Bolo de laranja Suco de uva
JANTAR				
Rúcula + tomate Arroz e feijão Palitos de cenoura cozidos Escondidinho de abóbora com lentilha ao molho Melancia	Alface e pepino Arroz e feijão Brócolis sautee Croquete de carne Banana	Mix de folhas + croutons Arroz integral e feijão Quiabo refogado Frango assado Maçã	Agrião + tabule de quinoa Arroz e feijão Viradinho de legumes Carne moída refogada Mamão	Acelga + tomate Arroz 7 grãos e feijão preto Vagem refogada Peixe ao molho oriental Melão

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.
Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (22/09)	Terça (23/09)	Quarta (24/09)	Quinta (25/09)	Sexta (26/09)
LANCHE DA MANHÃ				
Maçã Cuscuz nordestino com queijo branco Água	Mexerica Crepioça Suchá de camomila com maracujá	Salada de frutas Granola caseira Água de coco	Uva Pãozinho com ovos mexidos Suco de caju	Melão Bolo mesclado Suco de melancia
ALMOÇO				
Tabule + beterraba cozida Arroz e feijão Espinafre refogado Gratinado de legumes (abóbora, batata e brócolis)	Mix de repolho, milho e ervilha Arroz e feijão preto Farofa de banana Carne de panela desfiada com cenoura/falafel assado	Edamame ao vinagrete Arroz integral e feijão Viradinho de couve Peixe crocante/medalhão de legumes	Alface americana + palito de cenoura Arroz e feijão Abobrinha marinada com limão e cebolinha Hamburguer assado/hamburguer de feijão Mexerica	Rúcula + croutons temperados com azeite e ervas Macarrão ao sugo Legumes cozidos Frango assado
Melão	Goiaba	Maçã		Laranja
LANCHE DA TARDE				
Melancia Dadinho de tapioca Suco de caju	Uva Bruschetta a pizzaiolo Suco de laranja	Melão Pão de abóbora com manteiga Água	Banana iogurte com aveia em flocos Suco de acerola	Maçã Bolo de limão Água de coco
JANTAR				
Mix de folhas + tomate Arroz integral e feijão Cenoura glaceada Quiche de alho poró	Alface + palito de pepino Arroz e feijão Legumes no vapor Panqueca de frango desfiado Banana	Grão de bico mix Arroz e feijão Abobrinha e couve flor com homus Quibe de forno Melancia	Acelga + tomate Arroz 7 grão e feijão Brócolis refogado Fricassê de frango	Folhas mistas Arroz e feijão Vagem assada Peixe gratinado com batata
Manga			Mamão	Uva

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Cardápio Ciclo I – SETEMBRO/2025

Segunda sem carne (29/09)	Terça (30/09)	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ				
Mexerica Pão de queijo Suco de acerola	Banana Torrada com patê de queijo coalho Água			
ALMOÇO				
Beterraba cozida + acelga Arroz e feijão Vagem saute Omelete de forno com brócolis e cenoura ralada Maçã	Repolho + rúcula Arroz e feijão Abobrinha a parmegiana Isclas de carne grelhadas/falafel Melão			
LANCHE DA TARDE				
Melancia Pão caseiro com homus Suco de laranja com mamão	Maçã Panqueca de cacau Suco de goiaba			
JANTAR				
Mix de folhas Arroz e feijão Bolinho de lentilha Curry de grão de bico com abóbora Uva	Chuchu com salsinha Arroz 7 grãos e feijão Farofa de banana e ervas Frango de panela com mandioquinha Salada de frutas			

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.
Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.

