

# Cardápio Ciclo IIA

## SETEMBRO/2025

| Segunda sem carne<br>(01/09) | Terça<br>(02/09)                         | Quarta<br>(03/09)                      | Quinta<br>(04/09)                         | Sexta<br>(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         | Sobrecoxa 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                                   | Creme 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                          | Água saborizada com limão e hortelã |

# Cardápio Ciclo IIA

## SETEMBRO/2025

| Segunda sem carne<br>(08/09)           | Terça<br>(09/09)                                         | Quarta<br>(10/09)                            | Quinta<br>(11/09)                                   | Sexta<br>(12/09)                                   |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ                        |                                                          |                                              |                                                     |                                                    |
| Melão                                  | Uva                                                      | Manga                                        | Mexerica                                            | Melancia                                           |
| Cuscuz nordestino com<br>queijo branco | Biscoito de arroz com pasta<br>de ovos                   | Bruschetta de queijo, tomate<br>e manjericão | Crepioça com requeijão                              | Bolo mesclado de cenoura                           |
| Suco de maracujá                       | Suco de morango                                          | Água saborizada de abacaxi<br>com hortelã    | Suco de limão com<br>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<br>requeijão/Kafta vegetariana | Peixe assado                                 | Lasanha à bolonhesa com<br>queijo/lasanha de queijo | Escondidinho de frango/<br>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 IIA

## SETEMBRO/2025

| Segunda sem carne<br>(15/09) | Terça<br>(16/09)                                       | Quarta<br>(17/09)                                                  | Quinta<br>(18/09)                                     | Sexta<br>(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<br>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<br>assado/abobrinha<br>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 IIA

## SETEMBRO/2025

| Segunda sem carne<br>(22/09)                            | Terça<br>(23/09)                                       | Quarta<br>(24/09)                     | Quinta<br>(25/09)                            | Sexta<br>(26/09)                                      |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ                                         |                                                        |                                       |                                              |                                                       |
| Maçã                                                    | Mexerica                                               | Salada de frutas                      | Uva                                          | Melão                                                 |
| Cuscuz nordestino com<br>queijo branco                  | Crepioca                                               | Granola caseira                       | Pãozinho com ovos<br>mexidos                 | Bolo mesclado                                         |
| Suco de abacaxi                                         | Suchá de camomila com<br>maracujá                      | Água de coco                          | Suco de caju                                 | Suco de melancia                                      |
| ALMOÇO                                                  |                                                        |                                       |                                              |                                                       |
| Tabule + beterraba cozida                               | Mix de repolho, milho e<br>ervilha                     | Edamame ao vinagrete                  | Alface americana + palito<br>de cenoura      | Rúcula + croutons<br>temperados com azeite e<br>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<br>limão e cebolinha  | Legumes cozidos                                       |
| Gratinado de legumes<br>(abóbora, batata e<br>brócolis) | Carne de panela desfiada<br>com cenoura/falafel assado | Peixe crocante/medalhão de<br>legumes | Hamburguer<br>assado/hamburguer de<br>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<br>manteiga        | logurte 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 IIA

SETEMBRO/2025

| Segunda sem carne<br>(29/09)                      | Terça<br>(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<br>brócolis e cenoura ralada | Iscas de carne<br>grelhadas/falafel |  |  |  |
| Maçã                                              | Melão                               |  |  |  |
| LANCHE DA TARDE                                   |                                     |  |  |  |
| Melancia                                          | Maçã                                |  |  |  |
| Pão caseiro com homus                             | Panqueca de cacau                   |  |  |  |
| Suco de laranja com<br>mamão                      | Suco de goiaba                      |  |  |  |