

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª Feira 12/05

colação: leite com cacau 100%, frutas variadas, mini pão francês com manteiga

almoço: arroz branco (para a criança que não come massa), feijão preto, macarrão à bolonhesa

salada: brócolis

sobremesa: salada de frutas

lanche: limonada, frutas variadas, pão artesanal recheado com queijo

3ª Feira 13/05

colação: água de coco, frutas variadas, bolo de maçã

almoço: arroz branco, feijão carioca, filé de frango à milanesa, creme de milho

salada: alface crespa e abobrinha ralada

sobremesa: melancia

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini brioche com requeijão

4ª Feira 14/05

colação: suco de fruta, frutas variadas, cookie com cacau em gotas

almoço: arroz branco, feijão preto, bife grelhado ao molho vinagrete

salada: legumes assados na páprica doce

sobremesa: gelatina artesanal de uva ou fruta

lanche: mate artesanal, frutas variadas, mini pizza

5ª Feira 15/05

colação: bebida vegetal com morango ou suco, frutas variadas, torradinhas com queijo

almoço: arroz branco, feijão preto, filé de peixe grelhado, purê de batata

salada: acelga, agrião e pepino japonês

sobremesa: mamão

lanche: suco de fruta, frutas variadas, bolo de chocolate

6ª Feira 16/05

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, biscoitos veganos

almoço: arroz branco, feijão carioca, ensopadinho de carne, quiche de espinafre

salada: colorida

sobremesa: arroz doce ou fruta

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini quibe

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1