

CARDÁPIO LANCHE MANHÃ

DIA 29/06/26 E 03/07/26 •

PRINCIPAL

SEGUNDA-FEIRA •	TERÇA-FEIRA •	QUARTA-FEIRA •	QUINTA-FEIRA •	SEXTA-FEIRA •
TORRADA COM MANTEIGA ²	TAPIOCA ROMEU E JULIETA ²	MINI PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS ¹	PANQUECA DE QUEIJO ¹ ²	MUFFIN DE BAUNILHA ¹ ²
MELANCIA	MAÇÃ	MAMÃO	MELÃO	BANANA COM AVEIA
LEITE COM CACAU INTEGRAL ²	SUCO DE AÇAÍ	SUCO DE LIMÃO	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE UVA

FRUTA

SUCO

CARDÁPIO LANCHE TARDE

PRINCIPAL

SEGUNDA-FEIRA •	TERÇA-FEIRA •	QUARTA-FEIRA •	QUINTA-FEIRA •	SEXTA-FEIRA •
_____	MINI BRIOCHE COM MANTEIGA ¹ ²	MUFFIN DE CACAU INTEGRAL ¹ ²	BROA DE MILHO ¹ ²	MINI PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA OU QUEIJO ²
_____	ABACAXI	BANANA	LARANJA	MELANCIA
_____	SUCO DE CAJU	SUCO DE MANGA	SUCO DE GOIABA	SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS ²

FRUTA

SUCO

Observação: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

CARDÁPIO ALMOÇO

DIA 29/06/26 E 03/07/26 •

	SEGUNDA-FEIRA •	TERÇA-FEIRA •	QUARTA-FEIRA •	QUINTA-FEIRA •	SEXTA-FEIRA •
SALADA	REPOLHO VERDE BETERRABA RALADA CENOURA RALADA	ALFACE PEPINO SALADA DE FEIJÃO BRANCO	ALFACE ERVILHA SALADA DE SOJA EM GRÃOS	REPOLHO ROXO CHUCHU SALADA DE QUINOA COM CENOURA	ALFACE LENTILHA SALADA DE VAGEM C/ CENOURA
PRATO PRINCIPAL	CARNE EM CUBOS ASSADA	FILÉ DE COXA E SOBRECOXA GRELHADA	CARNE MOÍDA À JARDINEIRA (ERVILHA E CENOURA)	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO MOSTARDA	MOQUECA DE PEIXE
GUARNIÇÃO	FAROFA DE MILHO TEMPERADA	MIX DE LEGUMES ASSADOS (ABÓBORA/ BATATA / BATATA DOCE)	BRÓCOLIS AO ALHO E ÓLEO	CREME DE ABÓBORA ²	MIX DE FOLHAS REFOGADAS
ARROZ FEIJÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO
FRUTA / SOBREMESA	BANANA	LARANJA	MANGA	MAÇÃ	UVA

¹ PODE CONTER OVO
² PODE CONTER LEITE OU DERIVADOS

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.
ALUNOS COM RESTRIÇÕES OU ALERGIA ALIMENTAR RECEBEM PREPARAÇÕES ADAPTADAS CONFORME ORIENTAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.