

## CARDÁPIO INTEGRAL - COZINHA

Primeira Semana: 31 de março a 04 de Abril de 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
Pão de Queijo	Mini bisnagas com manteiga	Bolo de fubá	Pizza de frango	Bolo de chocolate com cobertura de leite de coco
Iogurte /sucrilhos	Ovos Mexidos	Pão integral com manteiga	Salada de frutas	Pipoca salgada
Café c/leite/ Suco de polpa	Café c/leite/suco de polpa	Vitamina de banana/suco de polpa	Café com leite /suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Bife acebolado	Peito de frango grelhado	Peixe empanado	Carne de panela ao molho	Sobrecoxa assada
Macarrão gravatinha ao alho e óleo	Escondidinho de batata c/carne moída	Sopa de tilápia	Polenta	Farofa com ovos
Fruta/Tomate/Pepino japonês	Fruta/Rúcula com alface/ Tomate	Fruta/Alface/Brócolis c/cenoura	Fruta/Alface/Beterraba cozida	Fruta/Alface/Cenoura cozida em palitos
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Mini bisnagas com carne moída	Cuca	Pastelão de carne	Pluma integral com manteiga e queijo	Sanduíche natural de frango
Sagu de leite	Pão de Aipim com requeijão	Pão integral com geleia de Morango	Pudim de baunilha	Ovos mexidos
Café com leite / Suco/Chá de erva doce	Café com leite / Suco de polpa	Café com leite/suco de polpa/chá de hortelã	Café com leite /Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

*Lilian R. Arsand*

## Segunda Semana: 07 a 11 de abril de 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
Mini francês com manteiga e queijo	Cuca	Pastelão de frango	Mini bisnagas com carne moída refogada	Mini francês com patê de atum ou com requeijão.
Iogurte com sucrilhos	Rosquinha de polvilho	Pão integral com geleia de morango	Salada de frutas	Bolacha com biomassa de banana
Café com leite / Suco de polpa	Café com leite / Suco de polpa	Café com leite / Suco de polpa	Café c/leite/ suco de polpa	Café c/leite/suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Carne moída à portuguesa	Peixe empanado	Bisteca suína	Iscas de bife aceboladas	Peito de frango grelhado
Polenta cremosa	Pirão de peixe	Batata doce corada	Couve flor na manteiga	Sopa de legumes com carne bovina
Fruta/Tomate/Abobrinha cozida	Fruta/Alface/Cenoura cozida	Fruta/Alface/Ovo cozido	Fruta/Acelga/Tomate	Fruta/Alface com rúcula/beterraba ral.
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Pão de Queijo	Queijo quente	Bolo de Fubá	Pizza à bolonhesa	Bolo de chocolate com cobertura de leite de coco
Pudim de baunilha	Bolacha c/ biomassa de banana	Pão integral com manteiga/ queijo	Iogurte/Sucrinhos	Pipoca salgada
Café com leite / Suco de polpa	Café com leite/ Suco de polpa	Café com leite/suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa/ Chá de abacaxi
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



**Terceira Semana: 14 a 18 de abril de 2025**

<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
Pão de queijo	Queijo quente	Bolo de cenoura	Pizza mussarela	<b>FERIADO</b>
Iogurte/Sucrilhos	Bolacha com biomassa de banana	Mini bisnagas com manteiga/Ovos mexidos	Pão caseiro com geleia de morango	
Café/Chá / Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
Bife ao molho madeira	Peito de frango acebolado	Carne de panela ao molho	Peixe empanado	
Farofa com ovos	Massa caseira ao alho e óleo	Batata doce	Sopa de tilápia	
Fruta/Tomate/Cenoura cozida	Fruta/Alface/Tomate	Fruta/Rúcula com alface/Brócolis com cenoura	Fruta/Alface/Tom.	
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	
Mini bisnagas com manteiga e queijo	Cuca de banana	Pastelão de frango	Salada de frutas/Iogurte	
Sagu de uva	Sanduiche natural de frango	Pão caseiro com doce de banana	Pão integral com manteiga e queijo	
Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



## Quarta Semana: 21 a 25 de abril de 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
	Mini bisnagas com manteiga/Ovos mexidos	Pastelão de carne	Mini francês com manteiga e queijo	Sanduíche natural de frango
FERIADO	Sagu de uva	Pão caseiro com doce de banana	Salada de frutas	Sucrilhos com iogurte
	Café c/leite/Suco de polpa	Café com leite/suco polpa	Café com leite/suco polpa	Café com leite/suco polpa
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
	Bisteca acebolada	Bife ao molho ferrugem	Peito de frango acebolado	Feijoada sem embutidos
	Ovos mexidos	Batata com tempero verde	Lasanha de carne	Farofa de couve com banana
	Fruta/Alface/Tomate com pepino	Fruta/alface/abóbora refogada	Fruta/tomate com alface/chuchu	Laranja/alface/vinagrete
	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
	Pão de queijo	Bolo de milho	Pizza muçarela	Bolo de chocolate com cobertura com leite de coco
	Iogurte/Sucrilhos	Rosquinha de polvilho	Mini bisnagas com manteiga ou geléia de morango	Pipoca salgada
	Café c/leite/Suco de polpa	Café com leite/suco polpa	Café com leite/suco polpa	Café com leite/suco polpa
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

