

CARDÁPIO INTEGRAL - COZINHA

Primeira Semana: 28 de abril a 02 de maio 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		
Iogurte /sucrilhos	Ovos Mexidos	Pão integral com manteiga	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Café c/leite/ Suco de polpa	Café c/leite/suco de polpa	Vitamina de banana/suco de polpa		
Frutas	Frutas	Frutas		
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Bife acebolado	Peito de frango grelhado	Peixe empanado		
Macarrão gravatinha ao alho e óleo	Escondidinho de batata c/carne moída	Sopa de tilápia		
Fruta/Tomate/Pepino japonês	Fruta/Rúcula com alface/ Tomate	Fruta/Alface/ Brócolis c/cenoura		
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		
Sagu de leite	Pão de Aipim com requeijão	Pão integral com geleia de Morango		
Café com leite / Suco/Chá de erva doce	Café com leite / Suco de polpa	Café com leite/suco de polpa/chá de hortelã		
Frutas	Frutas	Frutas		

Lilian R. Arsand

Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

Segunda Semana: 05 a 09 de maio 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



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

Terceira Semana: 12 a 16 de maio 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	Queijo quente	Bolo de cenoura	Pizza mussarela	Bolo de chocolate com cobertura de leite de coco
Iogurte/Sucrilhos	Bolacha com biomassa de banana	Mini bisnagas com manteiga/Ovos mexidos	Pão caseiro com geleia de morango	Pipoca salgada
Café/Chá / Suco de polpa	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
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Bife ao molho madeira	Peito de frango ao molho	Peixe empanado	Carne de panela	Coxinha da asa assada/
Macarrão caseiro ao alho e óleo	Purê de batata doce	Sopa de tilápia	Polenta cremosa	Farofa
Fruta/Tomate/Cenoura cozida	Fruta/Alface/To mate	Fruta/Rúcula com alface/Brócolis com cenoura	Fruta/Alface/Tom.	Fruta/tomate c/rúcula/Beterraba cozida
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 manteiga e queijo	Cuca de banana	Pastelão de frango	Salada de frutas/Iogurte	Ovos Mexidos
Sagu de uva	Sanduiche natural de frango	Pão caseiro com doce de banana	Pão integral com manteiga e queijo	Mini bisnagas com patê de atum
Café c/leite/ Suco de polpa	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: 19 a 23 de maio 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	Cuca	Pastelão de carne	Mini francês com manteiga e queijo	Sanduíche natural de frango
Sagu de Uva	Mini francês com manteiga e queijo	Pão caseiro com doce de banana	Salada de frutas	Sucrilhos com iogurte
Café c/leite/suco de polpa	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	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Bisteca acebolada	Peixe empanado	Bife ao molho ferrugem	Peito de frango acebolado	Feijoada sem embutidos
Ovos mexidos	Pirão de peixe	Batata com tempero verde	Lasanha de carne	Farofa de couve com banana
Fruta/tomate/beterraba cozida	Fruta/Alface/To mate 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	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Pão de queijo	Pudim de baunilha	Bolo de milho	Pizza muçarela	Bolo de chocolate com cobertura com leite de coco
Iogurte/ sucrilhos	Queijo quente	Rosquinha de polvilho	Mini bisnagas com manteiga ou geléia de morango	Pipoca salgada
Café c/leite/Suco de polpa	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	Frutas



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235