

Cardápio Todo Dia (integral), Bílingue e Garden Kids (almoço) • Mês: ABRIL

Semana de: 01 a 05/04

Semana 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Frutas e suco de fruta Lanche frio.	Frutas e suco de fruta Pão carequinha com queijo minas e pasta de amendoim.	Frutas e suco de fruta Pipoca	Frutas e suco de fruta Sanduiche natural de frango.	Frutas e suco de fruta Coconut cake.
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Filé de frango em tiras Purê de mandioquinha Salada: Agrião e palmito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Carne moída Nhoque ao sugo Salada: Escarola e tomate cereja Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Peito de frango assado Creme de milho (iogurte) Salada: Alface e pepino Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Salmão assado e ovos mexidos Brócolis ao alho Salada: Rúcula e beterraba em cubos Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Carne assada Batata sautéê Salada: Alface americana e ervilha fresca Sobremesa: Fruta
Lanche	Frutas e suco de fruta Lanche frio	Frutas e suco de fruta Pão carequinha com queijo minas e pasta de amendoim.	Fruta e suco de fruta Pipoca	Frutas e suco de fruta Sanduiche natural de frango.	Frutas e suco de fruta Coconut cake.
Jantar	Macarrão integral à bolonhesa com cenoura e beterraba	Canja	Torta de carne com legumes	Creme de mandioquinha, com frango, cenoura e espinafre	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão.

Semana de: 08 a 12/04

Semana 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Frutas e suco de fruta Pão de batata com queijo minas e geleia de fruta.	Frutas e suco de fruta. Bolacha salgada, bolacha doce, polvilho e patê de atum.	Frutas e suco de fruta. Pipoca	Frutas e suco de fruta Carne louca.	Frutas e suco de fruta. Bolo caseiro de laranja
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Bife ao molho Macarrão integral alho e óleo Salada: Alface crespa e tomate Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Lombo acebolado em cubos Couve refogada e farofa de aveia Salada: milho e chuchu Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Coxinha de frango Torta de abóbora Salada: Repolho e beterraba palito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Lasanha de carne/ carne moída Vagem refogada Salada: Acelga e vinagrete Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Frango à pizzaiolo Mandioquinha sautéê Salada: alface americana e ovo de codorna Sobremesa: Fruta
Lanche	Frutas e suco de fruta Pão de batata com queijo minas e geleia de fruta.	Frutas e suco de fruta Bolacha salgada, bolacha doce, polvilho e patê de atum.	Frutas e suco de fruta. Pipoca	Frutas e suco de fruta Carne louca.	Frutas e suco de fruta. Bolo caseiro de laranja
Jantar	Risoto de carne com legumes	Panqueca de frango com cenoura e milho	Sopa de macarrão com ovos e legumes	Macarrão integral com frango desfiado, cenoura, tomate e ervilha	Sopa de fubá com ovos e espinafre

Semana de: 15 a 19/04

Semana 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Frutas e suco de fruta Lanche frio de queijo minas e tomate	Frutas e suco de fruta. Sanduiche natural de frango.	Frutas e suco de fruta. Pipoca	Frutas e suco de fruta. Sanduiche frio	Frutas e suco de fruta. Bolo de maçã
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Strognoff de carne Batata Sauteê Salada: Repolho e ervilha fresca Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Frango assado Macarrão integral ao sugo Salada: Alface lisa e cenoura ralada Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Salmão Assado/ ovos mexidos Legumes sauteê Salada: acelga e vinagrete Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Hambúrguer de carne Creme de espinafre Salada: rúcula e milho Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Almondegas de frango ao molho Chuchu em cubinhos ao alho Salada: Alface crespa e tabule Sobremesa: Fruta
Lanche	Frutas e suco de fruta Lanche frio de queijo minas e tomate	Frutas e suco de fruta. Sanduiche natural de frango.	Frutas e suco de fruta. Pipoca	Frutas e suco de fruta. Sanduiche frio	Frutas e suco de fruta. Bolo de maçã
Jantar	Macarrão integral à bolonhesa com cenoura e beterraba	Creme de mandioquinha com ovos e espinafre	Caldo de feijão, couve, com macarrão integral e carne moída	Panqueca de frango com milho, tomate e cenoura	Panqueca de frango com milho, tomate e cenoura

Semana de: 22 a 26/04

Semana 4

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Frutas e suco e fruta Pão de cenoura com mussarela e tomate temperado	Frutas e suco e fruta Pão francês com patê de salmão	Frutas e suco e fruta Pipoca	Frutas e suco e fruta Pão ciabata com pasta de queijo.	Frutas e suco de fruta Bolo de chocolate tradicional
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Rocambole de frango Cenoura refogada Salada: Alface americano e palmito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Lasanha à bolonhesa/ Carne moída Escarola refogada Salada: pepino e tabule Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Lombo assado Couve refogada e farofa rica Salada: agrião e tomate Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Strognoff de frango Batata sauteê Salada: Alface roxa e ervilha Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Carne em cubos com batata Almondegas de berinjela Salada: Escarola e beterraba ralada Sobremesa: Fruta
Lanche	Frutas e suco e fruta Pão de cenoura com mussarela e tomate temperado	Frutas e suco e fruta Pão francês com patê de salmão	Frutas e suco e fruta Pipoca	Frutas e suco e fruta Pão ciabata com pasta de queijo.	Frutas e suco de fruta Bolo de chocolate tradicional
Jantar	Torta de carne com legumes	Canja	Sopa de legumes com ovos	Macarrão integral à bolonhesa com tomate e beterraba	Creme de mandioca com frango e

#pensediferente



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Frutas e suco e fruta Sanduíche com recheio de pizza.	Frutas e suco e fruta Pão carequinha com queijo minas e tomate.			
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Coxinha de frango Brócolis refogado Salada: Alface crespa e tomate Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Kafta Purê caipira Salada: Agrião e beterraba ralada Sobremesa: Fruta			
Lanche	Frutas e suco e fruta Sanduíche com recheio de pizza.	Frutas e suco e fruta Pão carequinha com queijo minas e tomate.			
Jantar	Sopa de carne, legumes e macarrão integral	Canja			



Alimentar-se bem...

É pensar diferente!

