

CARDÁPIO 1

DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Leite com cacau 50% OU suco de fruta• Bisnaguinha• Ovos mexidos/requeijão• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (alface, tomate e pepino)• Guarnição: purê de batata• Prato principal: arroz, feijão e salsicha vegetal ao sugo.• Sobremesa: gelatina	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Pipoca• Açaí
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Mini pão de queijo• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (brócolis e couve-flor)• Guarnição: Lasanha de 3 queijos• Prato principal: arroz, feijão.• Sobremesa: Açaí	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Bolo de cenoura
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Bisnaguinha com requeijão light• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (tomate e pepino)• Guarnição: batata doce chips• Prato principal: arroz, feijoada vegetariana, couve e farofa.• Sobremesa: laranja	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Pastel assado
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Leite com cacau• Mini pão de queijo• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (repolho roxo e tomate)• Guarnição: batata rústica assada• Prato principal: arroz, feijão e nuggets vegetal• Sobremesa: mousse de maracujá	<ul style="list-style-type: none">• Suco de uva integral• Mini pizza
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Waffles doce/salgado• Suco de polpa• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (alface, tomate e pepino)• Guarnição: legumes assados• Prato principal: macarrão e almondega ao molho sugo• Sobremesa: laranja	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Bolo de chocolate• Pipoca

Informações nutricionais cardápio 1:

Crianças de 6 a 10 anos

- **Calorias: 1.100 kcal**
- Carboidratos: 140 g
- Proteínas: 30
- Lipídios: 18,8

Vitaminas

A - 240 (vg)
C - 30 (mg)

Minerais

Ferro - 6,8 (mg)
Zinco - 3,8 (mg)
Cálcio 510 (mg)
Potássio - 455(mg)
Magnésio - 89 (mg)

CARDÁPIO 2

DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Leite com cacau 50% OU suco de polpa• Bisnaguinha c/ requeijão light• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (alface, tomate e pepino)• Guarnição: batata palito assada• Prato principal: arroz, feijão, strogonoff vegetariano.• Sobremesa: gelatina• Suco de laranja	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Mini pão de queijo
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Pastel assado• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (cenoura cozida com batata)• Guarnição: Couve-flor gratinado de forno• Prato principal: arroz, feijão e linguiça vegana.• Sobremesa: melancia	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Lanche natural
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Iogurte/leite fermentado• Lanche natural• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (alface, tomate e pepino)• Guarnição: Macarrão com molho branco/vermelho• Prato principal: arroz, feijão e quibe.• Sobremesa: laranja	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Bolo de cenoura/chocolate• Pipoca
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Leite com cacau 50% OU suco de polpa• Mini pão de queijo• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (brócolis e cenoura)• Guarnição: Hambúrguer a parmegiana• Prato principal: arroz, feijão e batata assada.• Sobremesa: mousse de maracujá	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Pastel assado
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Cookies• Torrada com requeijão• Fruta doce da estação	<ul style="list-style-type: none">• Salada (cenoura, vagem e ovo de codorna)• Guarnição: macarrão alho e óleo.• Prato principal: arroz, feijão e salsicha ao suco.• Sobremesa: gelatina	<ul style="list-style-type: none">• Suco de polpa• Mini pão de queijo• Açaí

Informações nutricionais cardápio 2:

Crianças de 6 a 10 anos

- **Calorias:** 1.100 kcal
- Carboidratos: 158,8
- Proteínas: 31
- Lipídios: 21,8

Vitaminas

- A - 250 (vg)
- C - 19 (mg)

Minerais

- Ferro - 6,8 (mg)
- Zinco - 3,4 (mg)
- Cálcio - 480 (mg)
- Potássio - 320 (mg)
- Magnésio - 65 (mg)

FRUTAS DA ESTAÇÃO

FRUTAS DOCES

- Maçã
- Pêra
- Melão
- Melancia
- Manga
- Banana



FRUTAS SEMI ÁCIDAS/ÁCIDAS

- Laranja
- Abacaxi

