

# CARDÁPIO SEMANAL

Kinder I

Semana: 2 e 3 de maio

HMMM

## Segunda-feira

## Terça-feira

## Quarta-feira

## Quinta-feira

## Sexta-feira

**Lanche Manhã:**  
Mini Pizza de frango  
Mexerica e Maçã

**Almoço:**  
Arroz/Feijão  
Carne desfiada  
Quinoa  
Abobrinha  
Sal: beterraba ralada

**Lanche Tarde:**  
Mufin de banana  
Melão e Uva

**Pré Jantar:**  
Minestra

**Lanche Manhã:**  
Mini esfiha de frango  
Banana e Manga

**Almoço:**  
Arroz/Feijão  
Frango desfiado  
Penne  
Milho cozido  
Sal: Couve flor

**Lanche Tarde:**  
Chipa  
Melancia e Mamão

**Pré Jantar:**  
Arroz, Feijão e Carne

- Todas as preparações são realizadas sem adição de açúcar, somente açúcares dos ingredientes naturais;
- Todas as carnes desfiadas/picadas.

it's cool

# CARDÁPIO SEMANAL

Kinder I

Semana: 06 a 10 de maio

HMMM

## Segunda-feira

### Lanche Manhã:

Chipa  
Banana e Morango

### Almoço:

Arroz/Feijão  
Carne desfiada  
Mix de Grãos  
Abobrinha

**Sal:** pepino ralado

### Lanche Tarde:

Bolo de mesclado com cacau  
Melão e kiwi

### Pré Jantar:

Arroz, Feijão e Frango

## Terça-feira

### Lanche Manhã:

Panqueca com geleia de frutas  
Mamão e Maçã cozida

### Almoço:

Arroz Integral/Feijão  
Frango desfiado  
Quinoa  
Seleta de Legumes

**Sal:** beterraba ralada

### Lanche Tarde:

Queijo quente  
Melancia e Banana

### Pré Jantar:

Sopa Minestra  
Pão Caseiro

## Quarta-feira

### Lanche Manhã:

Pão de cenoura com requeijão caseiro  
Uva e morango

### Almoço:

Arroz/Feijão  
Carne bovina  
Batata  
Cenoura

**Sal:** tomate

### Lanche Tarde:

Mufin de banana com aveia  
Laranja e Pêra Ralada

### Pré Jantar:

Risotinho c/ Carne

## Quinta-feira

### Lanche Manhã:

Pão de beterraba com pastinha de frango  
Manga e Maçã Cozida

### Almoço:

Arroz Integral/Feijão  
Frango desfiado  
Penne colorido  
Legumes quentes

**Sal:** lentilha

### Lanche Tarde:

Panqueca com geleia  
Abacaxi e Banana

### Pré Jantar:

Sopa de aipim c/ carne  
Pão Caseiro

## Sexta-feira

### Lanche Manhã:

Iogurte Natural batido com banana e aveia  
Morango

### Almoço:

Arroz Integral/Feijão  
Frango desfiado  
Purê de batata  
Legumes quentes

**Sal:** Cenoura ralada

### Lanche Tarde:

Esfiha de frango  
Mamão e Banana

### Pré Jantar:

Risoto de frango com espinafre

- Todas as preparações são realizadas sem adição de açúcar, somente açúcares dos ingredientes naturais;
- Todas as carnes desfiadas/picadas.

it's cool

# CARDÁPIO SEMANAL

Kinder I

Semana: 13 a 17 de maio

HMMM

## Segunda-feira

**Lanche Manhã:**  
Waffle caseiro com geléia  
Banana e Maçã cozida

**Almoço:**  
Arroz/Feijão  
Carne moída  
Batata cozida  
Espinafre  
**Sal:** Tomate

**Lanche Tarde:**  
Torta Shrek (espinafre e frango)  
Melancia e Uva

**Pré Jantar:**  
Sopa de feijão com macarrão  
Pão francês

## Terça-feira

**Lanche Manhã:**  
Pão massinha com ovos  
Mamão e Uva

**Almoço:**  
Arroz Integral/Feijão  
Frango desfiado  
Macarrão parafuso  
Abóbora Cabotiá  
**Sal:** pepino ralado

**Lanche Tarde:**  
Crepioça com geléia  
Pêra e Morango

**Pré Jantar:**  
Polenta com molho de frango

## Quarta-feira

**Lanche Manhã:**  
Pão de queijo  
Banana e Kiwi

**Almoço:**  
Arroz/Feijão  
Frango desfiado  
Creme de milho  
Brócolis  
**Sal:** Beterraba ralada

**Lanche Tarde:**  
Mufin de laranja  
Abacaxi e Maçã Cozida

**Pré Jantar:**  
Sopa creme de aipim  
Pão massinha de cenoura

## Quinta-feira

**Lanche Manhã:**  
Panqueca de banana  
Laranja e Manga

**Almoço:**  
Arroz Integral/Feijão  
Omelete  
Batata doce  
Abobrinha  
**Sal:** tomate

**Lanche Tarde:**  
Sanduiche de queijo  
Melancia e Uva

**Pré Jantar:**  
Macarrão c/ Carne

## Sexta-feira

**Lanche Manhã:**  
Chipa  
Banana e Pêra

**Almoço:**  
Arroz/Feijão  
Carne bovina  
Polenta  
Cenoura  
**Sal:** couve flor

**Lanche Tarde:**  
Pão com pastinha de frango  
Melancia e Banana

**Pré Jantar:**  
Arroz, Feijão, Carne

- Todas as preparações são realizadas sem adição de açúcar, somente açúcares dos ingredientes naturais;
- Todas as carnes desfiadas/picadas.

# CARDÁPIO SEMANAL

Kinder I

Semana: 20 a 24 de maio

HMMM

## Segunda-feira

**Lanche Manhã:**  
Iogurte Natural batido com  
banana e aveia  
Manga

**Almoço:**  
Arroz Integral/Feijão  
Carne moída  
Parafuso colorido  
Seleta de legumes  
**Sal:** cenoura ralada

**Lanche Tarde:**  
Mufin de banana  
Laranja e Uva  
**Pré Jantar:**  
Risoto de Frango

## Terça-feira

**Lanche Manhã:**  
Pão de cenoura com requeijão  
caseiro  
Melancia e Banana

**Almoço:**  
Arroz Integral/Feijão  
Frango desfiado  
Batata  
Brócolis refogado  
**Sal:** tomate

**Lanche Tarde:**  
Cookies de cacau  
Abacaxi e Maçã Assada  
**Pré Jantar:**  
Macarrão c/ carne moída

## Quarta-feira

**Lanche Manhã:**  
Panqueca de maçã  
Banana e morango

**Almoço:**  
Arroz Integral/Feijão  
Isclas de carne  
Polenta  
Abobrinha  
**Sal:** Beterraba ralada

**Lanche Tarde:**  
Sanduiche de queijo  
Mamão e Maçã Assada

**Pré Jantar:**  
Sopa de legumes com frango  
Pão massinha

## Quinta-feira

**Lanche Manhã:**  
Pão com ovos mexidos  
Uva e morango

**Almoço:**  
Arroz Integral/Feijão  
Carne bovina  
Creme de aipim  
Brócolis refogado  
**Sal:** pepino ralado

**Lanche Tarde:**  
Mufin de cacau  
Abacaxi e Kiwi

**Pré Jantar:**  
Macarrão c/ Frango

## Sexta-feira

**Lanche Manhã:**  
Esfiha de frango  
Laranja e Banana

**Almoço:**  
Arroz/Feijão  
Frango desfiado  
Batata doce  
Cenoura  
**Sal:** Tomate

**Lanche Tarde:**  
Mini pizza de milho  
Mix de frutas

**Pré Jantar:**  
Sopa de Legumes c/ Carne  
Pão Massinha

- Todas as preparações são realizadas sem adição de açúcar, somente açúcares dos ingredientes naturais;
- Todas as carnes desfiadas/picadas.

it's cool

# CARDÁPIO SEMANAL

Kinder I

Semana: 27 a 31 de maio

HMMM

## Segunda-feira

### Lanche Manhã:

Pão de queijo  
Maçã assada e uva

### Almoço:

Arroz/Feijão  
Carne desfiada  
Parafuso colorido  
Couve flor  
**Sal:** Beterraba ralada

### Lanche Tarde:

Torta de legumes c/ frango  
Abacaxi e Mamão

### Pré Jantar:

Arroz, Feijão e Frango

## Terça-feira

### Lanche Manhã:

Omelete assado  
Tomate cereja e banana

### Almoço:

Arroz Integral/Feijão  
Frango desfiado  
Purê de Grão de bico  
Seleta de Legumes  
**Sal:** cenoura ralada

### Lanche Tarde:

Bolo de milho sem açúcar  
Laranja e Morango

### Pré Jantar:

Sopa Minestra  
Pão Caseiro

## Quarta-feira

### Lanche Manhã:

Sanduche de queijo  
Mix de frutas

### Almoço:

Arroz/Feijão  
Carne bovina  
Polenta  
Cenoura  
**Sal:** tomate

### Lanche Tarde:

Mini Pão de batata  
Banana e kiwi

### Pré Jantar:

Risotinho c/ Carne

## Quinta-feira

FERIADO

## Sexta-feira

- Todas as preparações são realizadas sem adição de açúcar, somente açúcares dos ingredientes naturais;
- Todas as carnes/picadas.

it's cool