

Cardápio do Período Integral Luzes do Saber 2022

(Idade 4 á 10 anos)

Semana 01

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã
Suco de uva e biscoito de queijo	Suco de laranja Bolacha de sal com requeijão	Suco de morango Pão caseiro	Leite com achocolatado e bolo de coco	Suco de uva Rosquinha de leite
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Arroz Feijão Carne moída Com cenoura Salada de repolho com tomate Pepino	Arroz Feijão Frango assado Batata assada Salada crua de cenoura e beterraba	Arroz Tutu de feijão Tiras de carne bovina Chuchu Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Sopa de legumes Carne moída Salada de acelga	Galinhada Feijão Maionese de legumes Salada tropical
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Melão	Maça	Gelatina	Banana	Melancia
Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde
Suco de abacaxi e biscoito de queijo	Suco de laranja Bolacha de sal com requeijão	Suco de morango Pão Caseiro	Leite achocolatado e bolo de coco	Suco de uva e rosquinha de leite

Cardápio do Período Integral Luzes do Saber 2022

(Idade 4 á 10 anos)

Semana 02

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã Suco de uva e bolo de cenoura	Lanche manhã Chá de camomila e Peta	Lanche manhã Suco de laranja e pão requeijão	Lanche manhã Suco de morango e pão de queijo	Lanche manhã Suco de caju e Pão francês
Almoço Arroz Feijão Lasanha de panela de pressão com peito de frango Salada de cenoura e beterraba	Almoço Arroz Frango ao molho Feijão preto milho salada de repolho e cenoura	Almoço Arroz Feijão Macarrão com carne moída chuchu Salada de alface e tomate	Almoço Arroz Feijão Purê de batata Carne moída Salada de repolho, tomate e cenoura	Almoço Galinhada Feijão Legumes assado Salada tropical
Sobremesa Maçã	Sobremesa Melão	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Abacaxi	Sobremesa Banana
Lanche tarde Suco de uva e bolo de cenoura	Lanche tarde Chá de camomila e Peta	Lanche tarde Suco de laranja e pão com requeijão	Lanche tarde Suco de morango e pão de queijo	Lanche tarde Suco de caju e Pão francês

Cardápio do Período Integral Luzes do Saber 2022

(Idade 4 á 10 anos)

Semana 03

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã Suco de laranja Pão caseiro	Lanche manhã Creme de morango Biscoito de queijo	Lanche manhã Suco maracujá Pão francês	Lanche manhã Suco de caju Bolo de cenoura	Lanche manhã Suco de uva e Pão de queijo
Almoço Arroz Feijão Tiras de frango Macarrão Cenoura refogada Salada de repolho e tomate	Almoço Arroz Feijoada (Linguiça e bacon) Carne moída Couve refogada Salada de alface	Almoço Arroz com linguiça de frango Feijão com legumes Salada vinagrete	Almoço Arroz Almondega Espaguete ao alho e óleo Beterraba Acelga e cenoura	Almoço Arroz Feijão Estrogonofe de frango Batata assada Salada de alface
Sobremesa Melão	Sobremesa Laranja	Sobremesa Melancia	Sobremesa Banana	Sobremesa Abacaxi
Lanche tarde Suco de laranja Pão caseiro	Lanche tarde Creme de morango Biscoito de queijo	Lanche tarde Suco de maracujá Pão francês	Lanche tarde Suco de caju Bolo de cenoura	Lanche tarde Suco de morango e pão francês

Cardápio do Período Integral Luzes do Saber 2022

(Idade 4 á 10 anos)

Semana 04

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã Suco de maracujá Bolacha cream cracker	Lanche manhã Suco laranja Pão de queijo	Lanche manhã Suco de caju Rosquinha de leite	Lanche manhã Suco de laranja Pão com carne	Lanche manhã Suco de uva Enroladinho de queijo
Almoço Arroz a grega Feijão Carne moida Abobora cabotia Salada de repolho e tomate	Almoço Arroz Feijão Lasanha de frango Salada de beterraba e cenoura	Almoço Arroz Feijão Carne com legumes Salada de couve Tomate	Almoço Arroz com carne Feijão Macarrão Farofa de abobora e ovo Vinagrete	Almoço Galinhada Feijão preto Legumes assados Salada de alface
Sobremesa Melão	Sobremesa Maça	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Melancia	Sobremesa Banana
Lanche tarde Suco de maracujá e bolacha cream cracker	Lanche tarde Suco de laranja Pão de queijo	Lanche tarde Suco de caju Rosquinha de leite	Lanche tarde Suco de laranja Pão com carne	Lanche tarde Suco de uva e enroladinho de queijo