

# 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
<b>Lanche manhã</b>	<b>Lanche manhã</b>	<b>Lanche manhã</b>	<b>Lanche manhã</b>	<b>Lanche manhã</b>
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
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
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
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>
Melão	Maça	Gelatina	Banana	Melancia
<b>Lanche tarde</b>	<b>Lanche tarde</b>	<b>Lanche tarde</b>	<b>Lanche tarde</b>	<b>Lanche tarde</b>
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
<b>Lanche manhã</b> Suco de uva e bolo de cenoura	<b>Lanche manhã</b> Chá de camomila e Peta	<b>Lanche manhã</b> Suco de laranja e pão requeijão	<b>Lanche manhã</b> Suco de morango e pão de queijo	<b>Lanche manhã</b> Suco de caju e Pão francês
<b>Almoço</b> Arroz Feijão Lasanha de panela de pressão com peito de frango Salada de cenoura e beterraba	<b>Almoço</b> Arroz Frango ao molho Feijão preto milho salada de repolho e cenoura	<b>Almoço</b> Arroz Feijão Macarrão com carne moída chuchu Salada de alface e tomate	<b>Almoço</b> Arroz Feijão Purê de batata Carne moída Salada de repolho, tomate e cenoura	<b>Almoço</b> Galinhada Feijão Legumes assado Salada tropical
<b>Sobremesa</b> Maçã	<b>Sobremesa</b> Melão	<b>Sobremesa</b> Gelatina	<b>Sobremesa</b> Abacaxi	<b>Sobremesa</b> Banana
<b>Lanche tarde</b> Suco de uva e bolo de cenoura	<b>Lanche tarde</b> Chá de camomila e Peta	<b>Lanche tarde</b> Suco de laranja e pão com requeijão	<b>Lanche tarde</b> Suco de morango e pão de queijo	<b>Lanche tarde</b> 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
<b>Lanche manhã</b> Suco de laranja Pão caseiro	<b>Lanche manhã</b> Creme de morango Biscoito de queijo	<b>Lanche manhã</b> Suco maracujá Pão francês	<b>Lanche manhã</b> Suco de caju Bolo de cenoura	<b>Lanche manhã</b> Suco de uva e Pão de queijo
<b>Almoço</b> Arroz Feijão Tiras de frango Macarrão Cenoura refogada Salada de repolho e tomate	<b>Almoço</b> Arroz Feijoada (Linguiça e bacon) Carne moída Couve refogada Salada de alface	<b>Almoço</b> Arroz com linguiça de frango Feijão com legumes Salada vinagrete	<b>Almoço</b> Arroz Almondega Espaguete ao alho e óleo Beterraba Acelga e cenoura	<b>Almoço</b> Arroz Feijão Estrogonofe de frango Batata assada Salada de alface
<b>Sobremesa</b> Melão	<b>Sobremesa</b> Laranja	<b>Sobremesa</b> Melancia	<b>Sobremesa</b> Banana	<b>Sobremesa</b> Abacaxi
<b>Lanche tarde</b> Suco de laranja Pão caseiro	<b>Lanche tarde</b> Creme de morango Biscoito de queijo	<b>Lanche tarde</b> Suco de maracujá Pão francês	<b>Lanche tarde</b> Suco de caju Bolo de cenoura	<b>Lanche tarde</b> 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
<b>Lanche manhã</b> Suco de maracujá Bolacha cream cracker	<b>Lanche manhã</b> Suco laranja Pão de queijo	<b>Lanche manhã</b> Suco de caju Rosquinha de leite	<b>Lanche manhã</b> Suco de laranja Pão com carne	<b>Lanche manhã</b> Suco de uva Enroladinho de queijo
<b>Almoço</b> Arroz a grega Feijão Carne moída Abobora cabotia Salada de repolho e tomate	<b>Almoço</b> Arroz Feijão Lasanha de frango Salada de beterraba e cenoura	<b>Almoço</b> Arroz Feijão Carne com legumes Salada de couve Tomate	<b>Almoço</b> Arroz com carne Feijão Macarrão Farofa de abobora e ovo Vinagrete	<b>Almoço</b> Galinhada Feijão preto Legumes assados Salada de alface
<b>Sobremesa</b> Melão	<b>Sobremesa</b> Maça	<b>Sobremesa</b> Gelatina	<b>Sobremesa</b> Melancia	<b>Sobremesa</b> Banana
<b>Lanche tarde</b> Suco de maracujá e bolacha cream cracker	<b>Lanche tarde</b> Suco de laranja Pão de queijo	<b>Lanche tarde</b> Suco de caju Rosquinha de leite	<b>Lanche tarde</b> Suco de laranja Pão com carne	<b>Lanche tarde</b> Suco de uva e enroladinho de queijo