

1º SEMANA

CARDÁPIO DO CLUBINHO JULHO/2018

REFEIÇÃO	Segunda-feira 02/07	Terça-feira 03/07	Quarta-feira 04/07	Quinta-feira 05/07	Sexta-feira 06/07
LANCHE MANHÃ	Leite, cacau e açúcar demerara  Minipão australiano  Maçã	Suco de goiaba  Mufin de iogurte  Banana	Suco de manga  Pão de queijo  Uva no copinho	Suco de abacaxi com hortelã  Pão de forma com manteiga ou requeijão  Pera	Vitamina de abacate  Torradinha Opcional: ovos mexidos na torradinha ou no copinho  Melão
ALMOÇO	Escarola e tomate Carne moída Cenoura refogada  Suco de uva  Mamão	Alface e beterraba Lasanha de frango ao molho sugo  Suco de maracujá  Kiwi em rodelas	Salada de macarrão Hambúrguer de peixe com espinafre  Suco de acerola  Melancia	Alface com tomate Bife grelhado Batata assada  Suco do Bem 10 (maracujá, couve e limão)  Morango picadinho	Alface e cenoura ralada Frango no forno Macarrão gravatinha  Suco de limão  Pudim de leite
LANCHE DA TARDE	Suco de caju  Mini cará com requeijão	Suco de melancia  Bisnaguinha com queijo	Chá de capim cidreira  Minimédia com manteiga ou requeijão	Suco de laranja com cenoura  Mini croissant de frango	Cereal de milho orgânico com leite  Banana
JANTAR	Sopa de feijão com massinha Melão Suco de limão <b>Opção: arroz e feijão Picadinho de carne Legumes</b>	Vagem temperada Frango assado com batata  Suco de laranja Abacaxi picadinho	Escarola e tomate Picadinho de frango com legumes  Suco de limão Mexerica	Canja de galinha com torradinha <b>Opção: arroz e feijão Picadinho de frango</b>  Suco de caju Maçã	Agrião com beterraba ralada Peixe grelhado Bolinho de arroz  Suco de abacaxi Mamão

**CRIANÇAS ATÉ 2 ANOS NÃO CONSOMEM AÇÚCAR, APENAS A FRUTOSE,  
PORTANTO EM DIAS DE SOBREMESAS SERÁ OFERTADO FRUTA**

## 2<sup>a</sup> SEMANA

REFEIÇÃO	Segunda-feira 09/07	Terça-feira 10/07	Quarta-feira 11/07	Quinta-feira 12/07	Sexta-feira 13/07
LANCHE MANHÃ	Suco de maracujá Mini broa milho Maçã	Leite com café descafeinado Biscoito salgado integral Pera	Leite fermentado Pão de queijo integral Mamão	Suco de laranja Muffin de banana integral Uva sem semente	Iogurte com granola Torradinha com queijão Manga
ALMOÇO	Acelga com pepino Frango parmesana Brócolis regofado  Suco de limão Manga	Agrião e tomate Carne moída Purê de batata  Suco de maracujá com morango Melão	Escarola e ovos de codorna Filé de frango grelhado Abobrinha refogada  Suco de limão com hortelã Mexerica	Alface lisa e cenoura Picadinho de carne com legumes (cenoura e brócolis)  Suco de Abacaxi com hortelã Pera	Alface americana Peixe a portuguesa com (tomate e batata) Ovos mexidos  Suco de caju  Brigadeiro de banana
LANCHE DA TARDE	Suco de uva Bolo de cacau com aveia	Suco de caju Mini brioche queijão/margarina	Suco de laranja Assadinho de carne	Suco de maracujá Minibeirute com patê de frango	Mini pão de beterraba com queijinho Suco de uva
JANTAR	Creme de mandioquinha com carne desfiada Torradinha <b>Opção: arroz e feijão</b> <b>Picadinho de carne</b> Suco de acerola Banana	Beterraba Frango assado Chuchu sautê  Suco de abacaxi Uva sem semente	Vagem temperada Salmão de forno Mandioquinha em rodelas  Suco de laranja com cenoura Morango picadinho	Tomate com salsa Frango ensopado com batata doce  Mamão Suco de limão	Cenoura ralada Carne de panela com mandioca  Suco de maracujá Banana

### 3<sup>a</sup> SEMANA

REFEIÇÃO	Segunda-feira 16/07	Terça-feira 17/07	Quarta-feira 18/07	Quinta-feira 19/07	Sexta-feira 20/07
LANCHE MANHÃ	Suco de uva Mini cará integral com margarina	Iogurte Pão de mandioquinha Banana	Suco de laranja com beterraba Mini croissant com queijo Mamão	Cereal orgânico com leite e banana	Chá de camomila Torradinha com queijão Uva
ALMOÇO	Alface com tomate  Espaguete ao sugo Frango grelhado  Maçã Suco de maracujá	Alface crespa com milho Bife à role Purê de misto  Melão Suco de limão com hortelã	Escarola e pepino Frango assado Suflê de espinafre  Mexerica Suco de melancia	Alface lisa e cenoura Bife grelhado Farofa de legumes com quinoa  Beijinho/melancia Suco de Abacaxi com hortelã	Saladinha de batata Peixe ensopado com legumes  Pera Suco de Acerola
LANCHE DA TARDE	Pão de queijo Leite com chocolate	Bisnaguinha com queijo quente Suco de uva	Pão de mel caseiro Suco de laranja	Suco de maracujá Mini pão de leite com margarina/queijão	Muffin de milho Iogurte
JANTAR	Sopa de legumes com massinha Torradinha <b>Opção: arroz/feijão Picadinho de frango</b>  Suco de Abacaxi Mamão	Alface Picadinho de frango com alho poro  Laranja picadinha Suco de maracujá	Tomate picadinho Carne moída com abobrinha  Maçã Suco de caju	Alface mimosas Frango refogado Macarrão ao sugo  Laranja picadinha Suco de limão	Sopa de ervilha fresca com macarrãozinho <b>Opção: arroz/feijão Picadinho de frango</b>  Suco de laranja Banana

## 4º SEMANA

REFEIÇÃO	Segunda-feira 23/07	Terça-feira 24/07	Quarta-feira 25/07	Quinta-feira 26/07	Sexta-feira 27/07
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite com cacau batido Minimédia com margarina/requeijão Maçã	Rosquinha Iogurte Mamão	Suco de laranja Biscoito integral Banana	Minimédia com queijo branco Suco de maçã Melão	Cereal de chocolate com leite e banana
<b>ALMOÇO</b>	Escarola com cenoura Isca de carne Purê misto  Suco de goiaba Melão	Folhas mistas e milho Frango grelhado Batatas coradas  Suco de caju  Melancia	Tomate com salsa Hambúrguer de carne caseiro Chuchu refogado  Laranja picadinho Suco de maracujá	Alface e vagem temperada Strogonoff de frango Batata ao forno  Manga Suco de limão	Alface Macarrão ao molho Carne assada  Arroz doce /fruta Suco de manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo de maracujá Suco de uva	Suco de abacaxi com hortelã Mini pizza	Vitamina de fruta Queijo quente	Assadinho de frango Suco de uva	Bauru de forno Suco de abacate, limão e hortelã
<b>JANTAR</b>	Sopa de abóbora com frango e arroz  Pera Suco de limão <b>Opção: arroz e feijão</b> <b>Picadinho de frango</b>	Alface com tomate Carne de panela ao molho com cogumelos  Suco de acerola Banana	Folhas mistas Escondidinho de frango Milho na espiga  Suco de limão Mamão	Alface com cenoura Espetinho de carne Farofa  Suco de abacaxi Maçã	Beterraba cozida Filé de peixe assado Abobrinha refogada Suco de maracujá kiwi

## 5<sup>a</sup> SEMANA

REFEIÇÃO	Segunda-feira 30/07	Terça-feira 31/7	1/7		
LANCHE MANHÃ	Água de coco Chipa de queijo Maçã	Iogurte Cookies Mamão	Retorno das aulas		
ALMOÇO	Alface com tomate Picadinho de carne Brócolis refogado  Melancia Suco de abacaxi	Alface e feijão fradinho temperado Frango crocante ao forno com aveia  Mexerica Limonada			
LANCHE DA TARDE	Mini pão de leite com geléia Suco de laranja	Bolo de encerramento Suco de uva			
JANTAR	Sopa creme de legumes com arroz e frango <b>Opção: arroz e feijão Picadinho de frango</b> Mamão Suco de maracujá	Folhas mistas Panqueca de cenoura com carne moída  Manga Suco de acerola com laranja			

**DIARIAMENTE SERÃO SERVIDOS ARROZ E FEIJÃO COM LINHAÇA COMO ACOMPANHAMENTO NAS REFEIÇÕES.  
CARDÁPIO SUJEITO AS ALTERAÇÕES DEVIDO A HORTIFRUTÍCOLAS.**