



CARDÁPIO JULHO 2025

CHÁCARA

Refeição dia da semana 30-06 a 04-07-25		Segunda-feira 30-06	Terça-feira 01-07	Quarta-feira 02-07	Quinta-feira 03-07	Sexta-feira 04-07
Lanche da Manhã		Cereal com iogurte e fruta	Pão francês com requeijão Suco natural	Bolo de laranja Suco natural	Pão de leite com geléia Leite com achocolatado	Lanche de casa
Almoço	Prato base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Carne moída refogada	Arroz + Feijão
	Proteína	Iscas de frango grelhada	Bife de panela ao molho rotty	Lombo ao molho de laranja		Peixe assado
	Acompanhamento	Cenoura sauteada	Mandioca corada	Virado de ovos	Nhoque ao sugo	Purê de abóbora
	Salada	Alface	Tomate	Couve	Rúcula	Mesclun de folhas
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Lanche da Tarde		Pão francês com queijo Suco natural	Torta de presunto Suco natural	Pão de forma com requeijão Suco natural	Bolo de chocolate Suco natural	Lanche de casa
Jantar		Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

As frutas oferecidas às crianças são da época (sazonalidade)

Refeição dia da semana 07 a 11-07-25		Segunda-feira 07-07	Terça-feira 08-07	Quarta-feira 09-07	Quinta-feira 10-07	Sexta-feira 11-07
Lanche da Manhã		Mini pão de queijo Suco natural	Pão de milho com margarina Leite com aroma de morango	Misto quente no pão de forma Suco natural	Bolo de coco Suco natural	Lanche de casa
Almoço	Prato base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Arroz	Arroz + Feijão
	Proteína	Carne de panela ao molho ferrugem	Rolê de frango ao molho rotty	Toscana assada	Panqueca de carne	Almôndega de peixe
	Acompanhamento	Vagem na manteiga de ervas	Seleta de legumes ao alho	Farofa simples (sem bacon)		Escarola refogada
	Salada	Cenoura palito	Beterraba ralada	Couve fininha	Alface	Mix de folhas
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Lanche da tarde		Pizza no pão de forma Suco natural	Bolo formigueiro Suco natural	Bisnaguinha com margarina Suco natural	Pão caseiro com requeijão Leite com achocolatado	Lanche de casa
Jantar		Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

As frutas oferecidas às crianças são da época (sazonalidade)

Refeição dia da semana 14 a 18-07-25		Segunda-feira 14-07	Terça-feira 15-07	Quarta-feira 16-07	Quinta-feira 17-07	Sexta-feira 18-07
Lanche da Manhã		Bisnaguinha com queijo Suco natural	Bolo de banana Suco natural	Pão de queijo Suco natural	Sequilhos Leite com aroma de morango	Lanche de casa
Almoço	Prato base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Caneloni de queijo ao sugo	Arroz + Feijão
	Proteína	Frango ensopado	Iscas de carne ao molho rotty	Pernil ao molho de abacaxi		Iscas de peixe ao molho tártaro
	Acompanhamento	Polenta cremosa	Batata corada	Farofa simples (sem bacon)	Acelga refogada	Purê de batata
	Salada	Alface	Tomate	Couve fininha	Cenoura ralada	Agrião
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Lanche da tarde		Bolo de chocolate Suco natural	Pão francês com requeijão Suco natural	Pão de leite com geléia Suco natural	Rocambolê de frios Suco natural	Lanche de casa
Jantar		Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

As frutas oferecidas às crianças são da época (sazonalidade)

Dra. Amanda S. Fischer
Nutricionista
CRN 13964
e-mail: amandasouza Fischer@gmail.com



CARDÁPIO JULHO 2025

CHÁCARA

Refeição dia da semana 21 a 25-07-25	Segunda-feira 21-07	Terça-feira 22-07	Quarta-feira 23-07	Quinta-feira 24-07	Sexta-feira 25-07	
Lanche da Manhã	Pão de batata recheado com requeijão Suco natural	Rosquinha de coco Leite com achocolatado	Bolo de baunilha Suco natural	Torta de frios Suco natural	Lanche de casa	
Almoço	Prato base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Lasanha de frios	Arroz + Feijão
	Proteína	Torta Santa Helena	Carne assada	Calabresa acebolada		Peixe à portuguesa
	Acompanhamento	Abobrinha com ervas	Brócolis refogado	Couve refogada	Escarola refogada	Couve flor refogada
	Salada	Tomate	Alface	Vinagrete	Mista de folhas	Pepino com milho
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Lanche da tarde	Bolo de banana Suco natural	Pão francês com queijo Suco natural	Pão sovado com requeijão Suco natural	Bolo de chocolate Suco natural	Lanche de casa	
Jantar	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	

As frutas oferecidas às crianças são da época (sazonalidade)

Refeição dia da semana 28-07 a 01-08-25	Segunda-feira 28-07	Terça-feira 29-07	Quarta-feira 30-07	Quinta-feira 31-07	Sexta-feira 01-08	
Lanche da Manhã	Pão de leite com patê de presunto	Biscoito tipo maisena Leite batido com iogurte	Torta de frios Suco natural	Bolo de baunilha Suco natural	Lanche de casa	
Almoço	Prato base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Carne moída refogada	Arroz + Feijão
	Proteína	Rocambole de carne moída	Filé de frango grelhado	Escondidinho de carne seca		Peixe grelhado
	Acompanhamento	Espinafre com ovos	Creme de milho	Couve refogada	Macarrão ao sugo	Purê de batata
	Salada	Cenoura ralada	Tomate	Vinagrete	Alface	Mista de folhas
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Lanche da tarde	Bolo de chocolate Suco natural	Pão francês com requeijão Suco natural	Pão de leite com geléia Suco natural	Crepe de queijo Suco natural	Lanche de casa	
Jantar	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	

As frutas oferecidas às crianças são da época (sazonalidade)

Dra. Amanda S. Fischer
Nutricionista
CRN 13964
e-mail: amandasouza Fischer@gmail.com