

# CARDÁPIO SEMANAL

**SEGUNDA**  
**22/09**

- PÃO COM RICOTA (MANTEIGA COM E SEM LAC)
- VITAMINA BANANA
- FRUTAS

- SALADA DE ALFACE E REPOLHO
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- OVOS MEXIDOS
- BATATA DOCE CHIPS ASSADA

**TERÇA**  
**23/09**

- BOLO DE LARANJA COM CALDA LARANJA
- SUCO DE ACEROLA E MAMÃO
- BANANA COZIDA

- BRÓCOLIS + COUVE-FLORES
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- FRANGO GRELHADO
- BATATA GRATINADA COM QUEIJO

**QUARTA**  
**24/09**

- OVOS COZIDOS
- VITAMINA DE MORANGO
- UVA PICADA COM IOGURTE NATURAL

- SALADA DE ALFACE E PEPINO
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- ISCA BOVINA
- ABOBRINHA REFOGADA

**QUINTA**  
**25/09**

- CREPIOCA (RECHEIO QUEIJO. OPÇÃO ZERO LAC)
- SUCO LARANJA COM MAMÃO
- FRUTAS COM IOGURTE

- SALADA MIX ALFACE, COUVE E REPOLHO
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- PEIXE EMPANADO

**SEXTA**  
**26/09**

- PÃO COM OVO (OPÇÃO MANTEIGA COM E SEM LAC)
- SUCO DE ACEROLA
- FRUTA

- MACARRÃO
- CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA
- FEIJÃO PRETO

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES  
EM CASO DE RESTRIÇÕES ALIMENTARES, OUTRAS PREPARAÇÕES  
SERÃO OFERECIDAS ÀS CRIANÇAS.

● LANCHE

● ALMOÇO / JANTAR

APÓS O ALMOÇO OFERECEREMOS AS FRUTAS DA SEMANA:  
BANANA, LARANJA, MAMÃO, MELÃO, UVA, MELANCIA...

**CRUARTE**  
COLÉGIO DE APLICAÇÃO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO - UFES



Acesse: [criarte.ufes.br](http://criarte.ufes.br)