

# CARDÁPIO SEMANAL

**SEGUNDA**  
**20/10**

- PÃO BRIOCHE COM CREME DE RICOTA
- FRUTAS PICADAS COM IOGURTE NATURAL
- SUCO DE CAJU
- SALADA DE ALFACE E REPOLHO
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- ABOBRINHA COZIDA
- OVOS MEXIDOS

**TERÇA**  
**21/10**

- BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR (UVA PASSA)
- SUCO ABACAXI
- FRUTAS
- BRÓCOLIS + CENOURA COZIDA
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- BATATA DOCE CHIPS ASSADA (AZEITE E ORÉGANO)
- PEIXE

**QUARTA**  
**22/10**

- PÃO DE QUEIJO
- SUCO DE LARANJA
- LEGUMES COZIDOS (BATATA INGLESA E CENOURA)
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- FAROFA DE BANANA DA TERRA
- ISCA DE PERNIL SUÍNO

**QUINTA**  
**23/10**

- BOLO DE AIPIM COM COCO
- SUCO DE CAJU
- BANANA-DA-TERRA COZIDA
- SALADA DE COUVE-FLOR E PEPINO
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- PURÊ DE BATATA BAROA
- CARNE BOVINA EM CUBOS

**SEXTA**  
**24/10**

- PÃO DE SAL COM PATÊ DE FRANGO
- SUCO DE UVA
- FRUTAS
- SALADA DE ALFACE, REPOLHO
- ARROZ BRANCO/INTEGRAL
- FEIJÃO PRETO
- POLENTA
- FRANGO ENSOPADO

 **LANCHE**

 **ALMOÇO / JANTAR**

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

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

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



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