

## Cardápios Mês de Abril 2025

### 1ª semana (31 e 04)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Chá natural Pão de queijo	logurte natural Sementes andinas (amaranto, chia, quinoa), banana passa picadinha e uvas passas	Suco de frutas Ovos mexidos	Chá natural Pãozinho de leite integral com mussarela de búfala	Suco natural Frutas picadinhas com aveia
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Escondidinho de carne desfiada e purê de mandioca Salada mista de legumes	Arroz e feijão Linguini na manteiga e sálvia Tirinhas de frango empanadas ao forno Salada de tomate e queijo branco	Arroz e lentilha Kibe assado Charutinho de repolho Salada tabule	Arroz e feijão Conchiglione de salmão ao molho branco Salada de brócolis e milho	Arroz colorido (legumes) Feijão Chester desossado ao forno Salada tipo Waldorf (com maçã e uvas passas)
<b>Lanche da tarde</b>	Chá natural Sequillo caseiro de aveia e baunilha Morango e melão picadinhos	Chá natural Pão integral de fermentação natural com abóbora e queijo Mix de frutas	Suco de frutas Sanduíche de pedacinhos de tender ao forno com cream cheese Tomate cereja	Chá natural Bolo de limão e couve manteiga Mamão picadinho	Chá natural Biscoito salgado com geléia de morango e maçã orgânicos e sem açúcar (Receita do chef Massimo) Banana picadinha
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes e variedades de quinoa	Risoto de frango e alho poró	Creme de batatas e bacon	Grão de bico all'italiana	Yakissoba de frango e legumes
<b>Comidinha em Casa</b>	Medalhão de mignon ao molho de creme de gorgonzola (delicado e suave) com fusilli na manteiga		Sopa de quirerinha com costelinha		A verdadeira Melanzana alla parmegiana italiana (Nossa maravilhosa Berinjela à parmegiana)

## 2ª semana (07 a 11)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Chá natural Torradas ao forno com azeite de oliva e orégano	Suco de frutas Panquecas de queijo coalho grelhado	Corn flakes com morango picadinho e leite	Vitamina de abacate orgânico Biscoito salgado integral	Chá natural Cookies integral de cacau e aveia
<b>Almoço</b>	Feijão, Risoto de limão Siciliano Isclas de peixe ao forno Salada mista de legumes	Arroz e Feijão, Sobrecoca crocante em panela Repolho e cenoura refogados Salada de feijão azuki e tomatinho cereja	Arroz e feijão Frango ensopado Polenta mole Maionese de legumes	Arroz e feijão Carne moída Bolinho de abobrinha ao forno Salada mix de folhas	Arroz e feijão Pernil desossado ao forno Farofinha de banana Salada de repolho roxo e abacaxi
<b>Lanche da tarde</b>	Chá natural Biscoito caseiro de laranja Maçã picadinha	Suco de frutas Pão integral ao perfume de alecrim com creme de requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas	Suco de frutas Sanduíche de carne moída Banana picadinha em calda de laranja natural e sem açúcar	Chá natural Pão integral de fermentação natural com cacau e uvas passas Cajú picadinho	Chá natural Bolo de maçã, e nozes Mix de manga e melão picadinhos
<b>Jantar</b>	Caldo Verde	Pasta italiana ao molho Verona (Pedacinhos de tender assado, ervilhas frescas e molho branco)	Lentilha all'italiana	Sopa tradicional de feijão (batata, carne e macarrãozinho)	Creme de abóbora e frango desfiado
<b>Comidinha em Casa</b>	Caneloni de carne ao molho misto (sugo e branco)		A nossa maravilhosa Canja de galinha		Lasagna de pêra caramelizada e queijos

### 3ª semana (14 a 17)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Chá natural Pão de queijo	iogurte natural Sementes andinas (amaranto, chia, quinoa), banana passa picadinha e uvas passas	Suco de frutas Ovos mexidos	Chá natural Pãozinho de leite integral com mussarella de búfala
<b>Almoço</b>	Arroz oriental com ovos e cenoura, Feijão Isclas de frango com pimentões coloridos Salada mix de folhas	Arroz e feijão Puré de batata com molho de músculo Salada de repolho e tomate	Arroz e feijão Frango ao molho de milho Batata souté Salada mista de legumes	Arroz e feijão Farfale ao molho de redução de tomates com pedacinhos de queijo branco Omelete de espinafre ao forno Salada de alface e rabanete ralado
<b>Lanche da tarde</b>	Chá natural Sequillo caseiro de aveia e baunilha Morango e melão picadinhos	Chá natural Pão integral de fermentação natural com abóbora e queijo Mix de frutas	Suco de frutas Sanduíche de pedacinhos de tender ao forno com cream cheese Tomate cereja	Chá natural Bolo de limão e couve manteiga Mamão picadinho
<b>Jantar</b>	Creme de mandioca e carne	Risoto alla Siciliana (couve flor)	Creme de legumes	Spaghetini ao ragú do mar (linguado, mini camarões e molho de tomate italiano)
<b>Comidinha em Casa</b>	Linguini ao molho de queijos com pedacinhos de mignon		Lasagna Tradicional ao ragú	

### 4ª semana (22 a 25/04)

Refeição	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Suco de frutas Panquecas de queijo coalho grelhado	Corn flakes com morango picadinho e leite	Vitamina de abacate orgânico Biscoito salgado integral	Chá natural Cookies integral de cacau e aveia
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto com lingüiça de pernil Couve refogada Ovos ao forno Salada de chuchu e cheiro verde	Arroz e feijão Peixe grelhado Batata doce ao forno Salada mix de folhas	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de cenoura ralada e beterraba ralada	Arroz e feijão Carne moída Quiche de alho poró e tomate cereja Salada de alface americana e pimentões coloridos
<b>Lanche da tarde</b>	Suco de frutas Pão integral ao perfume de alecrim com creme de requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas	Suco de frutas Sanduíche de carne moída Banana picadinha em calda de laranja natural e sem açúcar	Chá natural Pão integral de fermentação natural com cacau e uvas passas Caqui picadinho	Chá natural Bolo de maçã, e nozes Mix de manga e melão picadinhos
<b>Jantar</b>	Creme de raízes e carne	Pasta italiana com abobrinha e shitake	Sopa portuguesa (feijão branco e legumes)	Arroz de forno com carne e legumes
<b>Comidinha em Casa</b>		Creme de batata salsa e costelinha desfiada		Lasagna de abóbora e queijos

## 5ª semana (28 a 30/04)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Chá natural Torradas ao forno com azeite de oliva e orégano	Suco de frutas Panquecas de queijo coalho grelhado	Corn flakes com morango picadinho e leite
<b>Almoço</b>	Arroz, feijoada de legumes com pedacinhos de pernil Farofinha de ovos Salada de alface americana, milho e azeitonas	Arroz e feijão Empadão de frango e palmito Maionese de legumes	Arroz e feijão Rondeli de queijo e presunto ao molho branco Salada de beterraba
<b>Lanche da tarde</b>	Chá natural Biscoito caseiro de laranja Maçã picadinha	Suco de frutas Pão integral ao perfume de alecrim com creme de requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas	Suco de frutas Sanduíche de carne moída Banana picadinha em calda de laranja natural e sem açúcar
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá, couve manteiga e músculo	Pasta italiana ao pesto Genovese	Canja de galinha
<b>Comidinha em Casa</b>	Medalhão de mignon ao molho de mostarda suave, acompanhado de arroz branco e cenoura orgânica refogada em manteiga francesa		Risoto de frango (igual ao de Santa Felicidade)

### **Seleção de sucos naturais:**

Abacaxi  
Abacaxi e limão  
Maracujá  
Maracujá e basílico  
Maçã e melancia  
Mamão  
Manga e Laranja  
Melancia  
Morango  
Limão  
Limão e couve manteiga  
Limão e basílico  
Melão  
Laranja  
Laranja, cenoura e gengibre  
Laranja, cenoura e mamão  
Laranja e mamão  
Laranja e morango  
Laranja, morango e gengibre

### **Seleção de chás naturais:**

Camomila  
Capim cidreira (pequena horta da escola)  
Erva doce (pequena horta de escola)  
Funcho  
Frutas vermelhas  
Hibisco  
Hortelã (pequena horta da escola)  
Laranja  
Maçã  
Maçã e canela  
Morango

### **Verduras e Legumes orgânicos da Chácara Gasparin e Filhos - Colombo**