

CARDÁPIO MEPES

SEMANA 01 E 02 (GRUPO A/ B)

REFEIÇÃO	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de prestígio (aveia, cacau e coco ralado)	Pão de sal CASEIRO com manteiga Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão de sal CASEIRO com ovo mexido Leite com café	Bolo de chocolate com aveia Leite com café
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco com açafrão Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Purê de abóbora Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba
LANCHE DA TARDE	Biscoito de Polvilho Smoothie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia)	Pão de sal com ovo mexido Suco de polpa de goiaba	Bolo aveia com banana e uva passa Suco de polpa de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de abacaxi
JANTAR	Abóbora cozida com cheiro verde Ovo cozido Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes (batata e cenoura) Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Purê de inhame Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Salada de couve com tomate Moqueca de filé de tilápia ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

CARDÁPIO MEPES

SEMANA 03 E 04 (GRUPO A/ B)

REFEIÇÃO	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025 (FERIADO)	21/11/2025(RECESSO)
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Pão de sal CASEIRO com muçarela Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Biscoito Caseiro com café Leite	Pão de sal CASEIRO com requeijão light Leite com café	Banana da Terra Cozida Leite com café
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju
LANCHE DA TARDE	Mingau de prestígio (aveia, cacau e coco ralado)	Aipim cozido Suco de polpa de acerola	Banana da terra cozida Leite queimado	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de abacaxi	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga
JANTAR	Abobrinha refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Inhame refogado Ovo cozido Arroz com cenoura Feijão Sobremesa: Laranja	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Banana	Salada de acelga Pirão Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã