

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal - Ensino Fundamental 02/06 a 06/06					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz com legumes	Farofa	Farofa	Risotinho	Farofa
	Farofa	Arroz integral	Feijoadinha	Farofa	Frango assado
	Frango grelhado	Carne desfiada com batata	Empadão de frango	Peixe refogado	Moída turbinada
	Bolonhesa	Suíno grelhado	Almondegas caseiras	Carne de panela	Molho ao sugo
	Ovo mexido	Ovo grelhado	Molho quatro queijo	Frango grelhado	Polenta
	Macarrão	Tutu de feijão	Macarrão	Aipim	Omelete de forno
	Vagem refogada	Brócolis e couve flor ref	Chuchu ref	Lentilha	Batata refogada
	Purê de abobora	Mix de legumes	Batata palha	Repolho ref	Chuchu ref
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba coz	Ovo cozido	Beterraba coz	Pepino agri-doce
	Cenoura crua	Ervilha	Cenoura coz	Cenoura cru	Tomate
	Pepino	Repolho	Pepino	Abobrinha	Brócolis
	Milho	Manga	Tomate	Mix de sementes	Laranja
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Laranja e maçã	Gelatina	Banana e melancia	Gelatina	Pudim de chocolate

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal – Educação Infantil 02/06 a 06/06					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz com legumes	Arroz integral	Farofa	Risotinho	Moída turbinada
	Bolonhesa	Carne desfiada com batata	Almondegas caseiras	Carne de panela	Frango assado
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Macarrão	Frango grelhado	Polenta
	Macarrão	Ovo grelhado	Ovo mexido	Aipim	Batata refogada
	Purê de abobora	Mix de legumes	Molho quatro queijo	Lentilha	farofa
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba coz	Cenoura coz	Beterraba coz	Brócolis
	Cenoura crua	Ervilha	Pepino	Cenoura cru	Tomate
	Milho	Repolho	Tomate	Mix de sementes	Pepino
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Laranja e maçã	Manga e bananas	Banana e tangerina	Banana e maçã	Gelatina

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal - Ensino Fundamental 09/06 a 13/06					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz integral	Arroz com frango	Arroz integral	Arroz com legumes	Arroz integral
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
	Mix de carnes grelhadas	Peixe empanado	Carne de panela	Nhoque	Frango assado
	Frango com molho	Bolonhesa	Suini assado	Frango ao molho	Panqueca de carne
	Macarrão	Frango grelhado	Ovo na chapa	Calabresa acebolada	Macarrão
	Batata refogada	Polenta	Macarrão	Picadinho com batata	Molho ao sugo
	Ovo mexido	Abóbora ref	Creme de milho	Aipim	Bata assada
	Mix de legumes	Batata palha	Brócolis ref	Repolho ref	Lentilha
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba coz	Tomate	Cenoura crua	Tomate
	Cenoura crua	Picles	Cenoura coz	Tomate	Beterraba coz
	Pepino	Tabule	Pepino	Grao de bico	Pepino
	Mix de sementes	Laranja	Beterraba coz	Manga	Ovo cozido
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e laranja	Gelatina	Maça e laranja	Gelatina	Salada de frutas

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal – Educação Infantil 03 /02 a 07 / 02					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Mix de carnes grelhadas	Arroz com frango	Carne de panela	Arroz com legumes	Arroz integral
	Frango com molho	Farofa	Suini assado	Nhoque	Farofa
	Macarrão	Bolonhesa	Ovo na chapa	Frango ao molho	Frango assado
	Batata refogada	Peixe refogado	Macarrão	Picadinho com batata	Macarrão
	Mix de legumes	Abóbora ref	Creme de milho	Aipim	Molho ao sugo
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba coz	Brócolis	Cenoura crua	Pepino
	Cenoura crua	Picles	Cenoura coz	Tomate	Beterraba coz
	Pepino	Tomate	Beterraba coz	Picles	Ovo coz
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e laranja	Banana e melão	Maça e laranja	Banana e manga	Gelatina

