

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal - Ensino Fundamental 30/06 a 04/07					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz integral	Farofa	Farofa	Arroz integral	Farofa
	Farofa	Arroz com frango	Feijoadinha	Farofa	Arroz com legumes
	Bolonhesa	Picadinho bovino	Bolinho de peixe	Carne de panela	Almondegas caseiras
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Frango com molho	Estrogonofe de frango	Ovo mexido
	Omelete de forno	Croquete de frango	Ovo na chapa	Calabresa acebolada	Frango em cubos
	Macarrão	Polenta	Macarrão	Pure de Aipim	Macarrão
	Abobrinha ref	Lentilha	Chuchu ref	Brócolis ref	Batata solte
	Repolho ref	Mix de legumes	Cabotiá assada	Batata palha	Legumes ref
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Beterraba cozida	Tomate	Vinagrete de Grão de bico	Beterraba coz	Pepino agri-doce
	Cenoura crua	Picles	Cenoura coz	Azeitona	Cenoura coz
	Pepino	Ovo cozido	Pepino	Feijão branco	Tomate
	Chuchu	Tangerina	Tomate	Mix de sementes	Manga
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e tangerina	Gelatina	Banana e melão	Gelatina	Sagu

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal - Educação Infantil 30/06 a 04/07					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Abobrinha ref	Arroz com frango	Bolinho de peixe	Farofa	Almondegas caseiras
	Bolonhesa	Picadinho bovino	Frango com molho	Carne de panela	Ovo mexido
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Ovo na chapa	Estrogonofe de frango	Frango em cubos
	Omelete de forno	Polenta	Macarrão	Pure de Aipim	Legumes ref
	Macarrão	Mix de legumes	Chuchu ref	Brócolis ref	Batata solte
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Beterraba coz	Tomate	Cenoura coz	Beterraba coz	Cenoura coz
	Cenoura crua	Picles	Pepino	Cenoura cru	Tomate
	Pepino	Ovo coz	Tomate	Brócolis	Laranja
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Tangerina e maça	Laranja e mamão	Banana e melão	Tangerina e maça	Gelatina

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal - Ensino Fundamental 07 a 11/07					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz integral	Farofa	Arroz com legumes	Farofa	Farofa
	Farofa	Risotinho	Farofa	Macarrão c molho	Arroz integral
	Carne de panela	Moída turbinada	Linguiça toscana assada	Ovo mexido	Frango assado
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Picadinho bovino c batata	Mix de grelhados	Bolonhesa
	Macarrão	Polenta cremosa	Peixe empanado	Frango com molho	Macarrão
	Batata doce	Legumes ao sugo	Macarrão	Aipim	Molho quatro queijos
	Creme de Milho	Lentilha	Milho na espiga	Abobrinha ref	Batata assada
	Mix de legumes	Repolho ref	Pure de abóbora	Brócolis e couve flor	Berinjela ref
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba coz	Tomate	Cenoura crua	Tomate
	Cenoura crua	Tabule	Cenoura crua	Tomate	Beterraba coz
	Pepino	Cenoura coz	Pepino	Picles	Pepino
	Ovo coz	Laranja	Beterraba coz	Abacaxi	Ovo cozido
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e laranja	Gelatina	Maça e laranja	Gelatina	Bolo choc

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2025 – Cardápio Quinzenal – Educação Infantil 07 a 11/07					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz integral	Risotinho	Macarrão	Frango com molho	Arroz integral
	Carne de panela	Moída turbinada	Milho na espiga	Ovo mexido	Bolonhesa
	Frango grelhado	Polenta cremosa	Picadinho bovino c batata	Aipim	Macarrão
	Macarrão	Legumes ao sugo	Peixe empanado	Creme de milho	Molho quatro queijos
	Mix de legumes	Lentilha	Pure de abóbora	Farofa	Frango assado
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba coz	Tomate	Cenoura crua	Tomate
	Cenoura crua	Brócolis	Cenoura coz	Tomate	Beterraba coz
	Pepino	Cenoura coz	Beterraba coz	Picles	Pepino
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e laranja	Banana e melão	Maça e tangerina	Banana e abacaxi	Gelatina

