

CARDÁPIO DO ALMOÇO- ESCOLA PLAYPEN - MARÇO 2026



DATA		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (CRUA ou COZIDA))	SALADA 5 (FOLHA)	MASSA/ MOLHO	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	VEGETARIANO	SOBREMESA	BEBIDA I
2ª-feira	02/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO AO VINAGRETE	BETERRABA COZIDA	ACELGA COM CENOURA E PASSAS	PARAFUSO/ MOLHO SUGO	FRANGO ASSADO	PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES	FAROFA AGRIDOCE	FALAFEL DE GRÃO DE BICO	LARANJA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ
3ª-feira	03/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA TEMPERADA	PEPINO	AGRIÃO COM ABACAXI GRELHADO		FILÉ DE FRANGO GRELHADO	LASANHA À BOLONHESA	FOLHAS REFOGADAS AO ALHO	LASANHA DE PTS	MELÃO	SUCO DE UV
4ª-feira	04/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO COM TOMATE	CENOURA RALADA	SALADA CAESAR		STROGONOFF DE CARNE	DRUMET DE COXINHA ASSADA	BATATA PALITO ASSADA	STROGONOFF DE LEGUMES	ABACAXI	SUCO DE LARANJA
5ª-feira	05/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	BRÓCOLIS	CAPRESE (TOMATE, QUEIJO E MANJERICÃO)	PENNE/ MOLHO ROSÉ	LOMBO ASSADO AO MOLHO BARBECUE	ISCAS DE CARNE COM CEBOLAS	RATATOUILLE (BERINJELA,CENOURA E PIMENTÕES)	BOLINHO DE ARROZ COM QUEIJO E TOMATE	SALADA DE FRUTA	SUCO DE GOIABA
6ª-feira	06/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO COM CEBOLA	JARDINEIRA DE LEGUMES	MIX DE FOLHAS (REPOLHO E ACELGA)		LAGARTO ASSADO COM PIMENTÕES	FILÉ DE FRANGO	CREME DE MILHO	TORTA DE LEGUMES	MAÇÃ/ BOLO COM COBERTURA	SUCO DE MARACUJÁ
2ª-feira	09/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA AO VINAGRETE	MILHO	RÚCULA COM MANGA	FARFALE/ MOLHO DE ABÓBORA	MAMINHA ASSADA	ISCAS DE FRANGO	ARROZ CREMOSO CAPRESE	QUIBE DE ABÓBORA	MELÃO	SUCO DE MELANCIA
3ª-feira	10/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO TEMPERADO	PALITOS DE PEPINO	BETERRABA RALADA		BIFE GRELHADO	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	PURÊ DE BATATA	ABOBRINHA RECHEADA	LARANJA	SUCO DE ABACAXI
4ª-feira	11/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	CENOURA COZIDA	REPOLHO ROXO		FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDNHO DE CARNE	VIRADO DE COUVE	ESCONDIDINHO DE PTS	MELÃO ORANGE	SUCO DE CAJU
5ª-feira	12/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA COM HORTELÃ	TABULE	ALMEIRÃO COM CEBOLA ROXA	SPAGHETTI / MOLHO SUGO	DRUMET DE COXINHA	RAGU DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE CASEIRO	ABOBRINHA REFOGADA	QUINOA COM QUEIJO E TOMATE	ABACAXI	SUCO DE GOIABA
6ª-feira	13/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA AO VINAGRETE	BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR	AGRIÃO COM TOMATE SECO		CANELONE DE QUEIJO AO MOLHO BRANCO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	COUVE-FLOR GRATINADA	TOMATE RECHEADO	MELANCIA	SUCO DE TANGERINA
2ª-feira	16/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	VINAGRETE	RÚCULA COM PARMESÃO	PENNE AO ALHO E ÓLEO	ALMÔNDEGAS AO SUGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BRÓCOLIS AO VAPOR	ALMONDEGAS DE LENTILHA AO SUGO	MELÃO ORANGE	SUCO DE LARANJA COM ACEROLA
3ª-feira	17/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃOS MISTOS AO VINAGRETE	PEPINO	MILHO		STROGONOFF DE FRANGO	LAGARTO AO MOLHO ROTI	BATATA RÚSTICA ASSADA	STROGONOFF DE PALMITO	MELANCIA	SUCO DE CAJU

CARDÁPIO DO ALMOÇO- ESCOLA PLAYPEN - MARÇO 2026



DATA		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (CRUA ou COZIDA))	SALADA 5 (FOLHA)	MASSA/ MOLHO	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	VEGETARIANO	SOBREMESA	BEBIDA I
4ª-feira	18/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHA COM TOMATE	BATATA COM IOGURTE	BICOLOR (BETERRABA E CENOURA)		PEIXE À MILANESA	BIFE GRELHADO	CREME DE ESPINAFRE	HAMBURGUER DE LENTILHA	MAMÃO	SUCO DE UVA
5ª-feira	19/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	JARDINEIRA DE LEGUMES	TARTAR DE BANANA DA TERRA	AGRIÃO COM TOMATE CEREJA	SPAGHETTI / MOLHO SUGO	CARNE MOÍDA REFOGADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	POLENTA CREMOSA	OMELETE DE LEGUMES	MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI
6ª-feira	20/mar	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	SALPICÃO DE LEGUMES	CENOURA RALADA		FILÉ DE COXA ASSADA	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO	TOMATE RECHEADO COM TOFU	UVA	SUCO DE GOIABA

2ª-feira	23/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA EM GRÃO	BETERRABA RALADA COM HORTELÃ	ALMEIRÃO	PARAFUSO / MOLHO DE ABÓBORA	BIFE ACEBOLADO	DRUMET DE COXINHA	COUVE-FLOR GRATINADO	PTS GRATINADA	ABACAXI	SUCO DE TANGERINA
3ª-feira	24/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TABULE	CENOURA COZIDA	MIX DE FOLHAS		MAMINHA ASSADA NA MANTEIGA	FRANGO NO CATUPIRY	BATATA PALHA	GRÃO DE BICO NO CATUPIRY	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ
4ª-feira	25/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	ALFACE	TOMATE	SUNOMONO	MANGA/ ABACATE	COUVE CRISPY		SALMÃO GRELHADO	CUBOS DE FRANGO EMPANADOS NA PANKO	ARROZ GOHAN / MOLHO TARÉ CASEIRO	SHIMEJI COM GRÃO DE BICO	BANANA	SUCO DE CAJU
5ª-feira	26/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	MILHO	CAPRESE (TOMATE CEREJA, QUEIJO BRANCO)	FARFALE/ MOLHO SUGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDNHO DE CARNE	LEGUMES SAUTÉ	ESCONDIDNHO DE ERVILHA	SALADA DE FRUTA	SUCO DE GOIABA
6ª-feira	27/mar	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	CUSCUZ MARROQUINO	BRÓCOLIS COM COUVE-FLORES	AGRIÃO COM ABACAXI GRELHADO		LOMBO AO MOLHO DE LIMÃO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	PURÊ DE MANDIOQUINHA	BOLINHO DE LEGUMES	MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ

ALMOÇO TEMÁTICO (MENU POKE)

CARDÁPIO LANCHE MANHÃ E TARDE- ESCOLA PLAYPEN- MARÇO 2026 (0 à 5)- ESTENDIDO E EARLY YEARS



DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	ACOMPANHAMENTO	STICK	FRUTA
2ª-feira	02/mar	ÁGUA	MINI PÃO FRANCÊS	OVO DE CODORNA	PALITOS DE PEPINO	MELANCIA
3ª-feira	03/mar	ÁGUA	BISCOITO DE ARROZ	REQUEIJÃO	PALITOS DE CENOURA	MAMÃO
4ª-feira	04/mar	ÁGUA	PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	TOMATE BARQUINHO	BANANA
5ª-feira	05/mar	VITAMINA DE MORANGO	TORRADINHA FIT	REQUEIJÃO	PALITOS DE MUSSARELA	MAÇÃ
6ª-feira	06/mar	ÁGUA	BOLO DE MILHO / MINI PÃO FRANCÊS	MANTEIGA	BRÓCOLIS	UVA
DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	ACOMPANHAMENTO	STICK	FRUTA
2ª-feira	09/mar	ÁGUA	MINI PÃO FRANCÊS	REQUEIJÃO	PALITOS DE PEPINO	MAMÃO
3ª-feira	10/mar	ÁGUA	MINI PÃO AUSTRALIANO	MANTEIGA	TOMATE	BANANA
4ª-feira	11/mar	ÁGUA	PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	MILHO	MELÃO
5ª-feira	12/mar	IOGURTE BATIDO COM AVEIA	TORRADINHA FIT	GELEIA DE FRUTAS CASEIRA	TOMATE	MAÇÃ
6ª-feira	13/mar	ÁGUA	BOLO DE MAÇÃ COM CANELA / MINI PÃO	MANTEIGA	PALITOS DE CENOURA	MELANCIA
DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	ACOMPANHAMENTO	STICK	FRUTA
2ª-feira	16/mar	ÁGUA	MINI PÃO FRANCES	OVO DE CODORNA	PALITOS DE CENOURA	MAÇÃ

CARDÁPIO LANCHE MANHÃ E TARDE- ESCOLA PLAYPEN- MARÇO 2026 (0 à 5)- ESTENDIDO E EARLY YEARS



DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	ACOMPANHAMENTO	STICK	FRUTA
3ª-feira	17/mar	ÁGUA	MINI PÃO DE CENOURA	MANTEIGA	PALITOS DE PEPINO	BANANA
4ª-feira	18/mar	ÁGUA	PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	TOMATE BARQUINHO	MAMÃO
5ª-feira	19/mar	LEITE COM CACAU 50%	BISCOITO DE ARROZ	CREME DE RICOTA	BRÓCOLIS	MELANCIA
6ª-feira	20/mar	ÁGUA	BOLO DE CENOURA / MINI PÃO FRANCÊS	MANTEIGA	PALITOS DE PEPINO	MELÃO ORANGE
DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	ACOMPANHAMENTO	STICK	FRUTA
2ª-feira	23/mar	ÁGUA	MINI PÃO FRANCES	REQUEIJÃO	PALITOS DE CENOURA	ABACAXI
3ª-feira	24/mar	ÁGUA	MINI PÃO DE MILHO	MANTEIGA	QUEIJO BRANCO	MAMÃO
4ª-feira	25/mar	ÁGUA	PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	TOMATE BARQUINHO	MAÇÃ
5ª-feira	26/mar	VITAMINA DE BANANA	TORRADINHA FIT	REQUEIJÃO	PALITOS DE PEPINO	BANANA
6ª-feira	27/mar	ÁGUA	BOLO DE LARANJA / MINI PÃO DE LEITE	MANTEIGA	PALITOS DE CENOURA	MELÃO

CARDÁPIO LANCHE DA MANHÃ FUND 1 E 2- ESCOLA PLAYPEN- MARÇO 2026



DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA
2ª-feira	02/mar	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	PÃO FRANCÊS	OVO MEXIDO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MELANCIA
3ª-feira	03/mar	IOGURTE DE MORANGO	PÃO FRANCÊS	MINI PÃO DE LEITE + CEREAL	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAMÃO
4ª-feira	04/mar	SUCO DE LARANJA	PÃO FRANCÊS	PÃO DE QUEIJO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	BANANA
5ª-feira	05/mar	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	PÃO FRANCÊS	PÃO NA CHAPA COM MANTEIGA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAÇÃ
6ª-feira	06/mar	SUCO DE MARACUJÁ	PÃO FRANCÊS	BOLO DE MILHO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	UVA
DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA
2ª-feira	09/mar	SUCO DE MELANCIA	PÃO FRANCÊS	OVO MEXIDO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAMÃO
3ª-feira	10/mar	SUCO DE ABACAXI	PÃO FRANCÊS	MINI BRIOCHE	MANTEIGA / REQUEIJÃO / MUSSARELA	BANANA
4ª-feira	11/mar	SUCO DE CAJU	PÃO FRANCÊS	PÃO DE QUEIJO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MELÃO
5ª-feira	12/mar	SUCO DE LARANJA	PÃO FRANCÊS	PÃO NA CHAPA COM MANTEIGA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAÇÃ
6ª-feira	13/mar	SUCO DE GOIABA	PÃO FRANCÊS	BOLO DE MAÇÃ COM CANELA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MELANCIA
DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA

CARDÁPIO LANCHE DA MANHÃ FUND 1 E 2- ESCOLA PLAYPEN- MARÇO 2026



DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA
2ª-feira	16/mar	SUCO DE LARANJA COM ACEROLA	PÃO FRANCÊS	OVO MEXIDO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAÇÃ
3ª-feira	17/mar	SUCO DE CAJU	PÃO FRANCÊS	MINI PÃO DE CENOURA	MANTEIGA / REQUEIJÃO / QUEIJO BRANCO	BANANA
4ª-feira	18/mar	SUCO DE UVA	PÃO FRANCÊS	PÃO DE QUEIJO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAMÃO
5ª-feira	19/mar	LEITE COM CACAU 50%	PÃO FRANCÊS	PÃO NA CHAPA COM MANTEIGA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MELANCIA
6ª-feira	20/mar	SUCO DE GOIABA	PÃO FRANCÊS	BOLO DE CENOURA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MELÃO ORANGE
DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA
2ª-feira	23/mar	SUCO DE TANGERINA	PÃO FRANCÊS	OVO MEXIDO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	ABACAXI
3ª-feira	24/mar	IOGURTE BATIDO	PÃO FRANCÊS	MINI PÃO DE MILHO + CEREAL	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAMÃO
4ª-feira	25/mar	SUCO DE CAJU	PÃO FRANCÊS	PÃO DE QUEIJO	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MAÇÃ
5ª-feira	26/mar	SUCO DE GOIABA	PÃO FRANCÊS	PÃO NA CHAPA COM MANTEIGA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	BANANA

CARDÁPIO LANCHE DA MANHÃ FUND 1 E 2- ESCOLA PLAYPEN- MARÇO 2026



DATA		BEBIDAS	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA
6ª-feira	27/mar	SUCO DE MARACUJÁ	PÃO FRANCÊS	BOLO DE LARANJA	MANTEIGA / REQUEIJÃO	MELÃO

[illegible]

CARDÁPIO DO ALMOÇO INFANTIL - ESCOLA PLAYPEN - MARÇO 2026



DATA		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	MASSA/ MOLHO	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	VEGETARIANO	SOBREMESA	BEBIDA I
2ª-feira	16/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	PENNE AO ALHO E ÓLEO	ALMÔNDegas AO SUGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BRÓCOLIS AO VAPOR	ALMONDEGAS DE LENTILHA AO SUGO	MELÃO ORANGE	SUCO DE LARANJA COM ACEROLA
3ª-feira	17/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	PEPINO		STROGONOFF DE FRANGO	LAGARTO AO MOLHO ROTI	BATATA RÚSTICA ASSADA	STROGONOFF DE PALMITO	MELANCIA	SUCO DE CAJU
4ª-feira	18/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	ALFACE	TOMATE	BICOLOR (BETERRABA E CENOURA)		PEIXE ASSADO	BIFE GRELHADO	CREME DE ESPINAFRE	HAMBURGUER DE LENTILHA	MAMÃO	SUCO DE UVA
5ª-feira	19/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	JARDINEIRA DE LEGUMES	SPAGHETTI / MOLHO SUGO	CARNE MOÍDA REFOGADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	POLENTA CREMOSA	OMELETE DE LEGUMES	MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI
6ª-feira	20/mar	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA		FILÉ DE COXA ASSADA	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO	TOMATE RECHEADO COM TOFU	UVA	SUCO DE GOIABA
2ª-feira	23/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	BETERRABA RALADA COM HORTELÃ	PARAFUSO / MOLHO DE ABÓBORA	BIFE ACEBOLADO	DRUMET DE COXINHA	COUVE-FLOR GRATINADO	PTS GRATINADA	ABACAXI	SUCO DE TANGERINA
3ª-feira	24/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	CENOURA COZIDA		MAMINHA ASSADA NA MANTEIGA	FRANGO NO CATUPIRY	BATATA PALHA	GRÃO DE BICO NO CATUPIRY	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ
4ª-feira	25/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	ALFACE	TOMATE	SUNOMONO		SALMÃO GRELHADO	CUBOS DE FRANGO EMPANADOS NA PANKO	ARROZ GOHAN / MOLHO TARÉ CASEIRO	SHIMEJI COM GRÃO DE BICO	BANANA	SUCO DE CAJU
5ª-feira	26/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	MILHO	FARFALE/ MOLHO SUGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDNHO DE CARNE	LEGUMES SAUTÉ	ESCONDIDNHO DE ERVILHA	SALADA DE FRUTA	SUCO DE GOIABA
6ª-feira	27/mar	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE	BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR		LOMBO AO MOLHO DE LIMÃO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	PURÊ DE MANDIOQUINHA	BOLINHO DE LEGUMES	MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ

ALMOÇO TEMÁTICO (MENU POKE)