

**CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024**
**Cardápio Fevereiro e março - Lighthouse**  
 (Ensino Fundamental 1 & 2, Kinder, Pre-K)

Data	Dia			
08/02	quinta-feira	pão com queijo, bolo de chocolate	fruta	suco, chá
09/02	sexta-feira	ovo mexido, cereal com leite	fruta	suco, chá
15/02	quinta-feira	gelatina, bolo mármore, bolacha salgada	fruta	leite com achocolatado, chá
16/02	sexta-feira	panqueca americana, cereal com leite	fruta	suco, chá
19/02	segunda-feira	pão francês/integral, queijo, bolo cuca	fruta	leite com achocolatado, chá
20/02	terça-feira	torta salgada, sagu, bolacha salgada	fruta	chá, suco
21/02	quarta-feira	pão de leite com requeijão, pipoca, bolacha doce	fruta	leite com achocolatado, suco
22/02	quinta-feira	creme de batatas, bruschettas tomate	fruta	suco, chá
23/02	sexta-feira	omelete de forno, cereal com leite	fruta	suco, chá
26/02	segunda-feira	pão francês/integral, queijo e presunto, bolo cuca	fruta	leite com achocolatado, chá
27/02	terça-feira	caldo de feijão, torradas	fruta	chá, suco
28/02	quarta-feira	Bolo de aniversário, pão de leite com requeijão, bolacha doce	fruta	leite com achocolatado, suco
29/02	quinta-feira	gelatina, bolo mármore, bolacha salgada	fruta	iogurte, chá
01/03	sexta-feira	pão com patê de queijo,	fruta	suco, chá

### CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024

		cereal com leite		
04/03	segunda-feira	pão francês/integral, queijo, bolo cuca	fruta	leite com achocolatado, chá
05/03	terça-feira	torta salgada, sagu, bolacha salgada	fruta	chá, suco
06/03	quarta-feira	pão de leite com requeijão, pipoca, bolacha doce	fruta	leite com achocolatado, suco
07/03	quinta-feira	caldo verde, pão com geléia	fruta	iogurte, chá
08/03	sexta-feira	ovo mexido, cereal com leite	fruta	suco, chá
11/03	segunda-feira	pão francês/integral, queijo e presunto, bolo cuca	fruta	leite com achocolatado, chá
12/03	terça-feira	caldo de feijão, bolo de laranja	fruta	chá, suco
13/03	quarta-feira	pão de leite com requeijão, pipoca, bolacha doce	fruta	leite com achocolatado, suco
14/03	quinta-feira	gelatina, bolo mármore, bolacha salgada	fruta	iogurte, chá
15/03	sexta-feira	panqueca , cereal com leite	fruta	suco, chá
18/03	segunda-feira	pão francês/integral, queijo, bolo cuca	fruta	leite com achocolatado, chá
19/03	terça-feira	torta salgada, sagu, bolacha salgada	fruta	chá, suco
20/03	quarta-feira	pão de leite com requeijão, bolacha doce	fruta	leite com achocolatado, suco
21/03	quinta-feira	caldo de feijão, pão com geléia	fruta	iogurte, chá
22/03	sexta-feira	ovo mexido, cereal com leite	fruta	suco, chá
25/03	segunda-feira	pão francês/integral, queijo e presunto, bolo cuca	fruta	leite com achocolatado, chá

### CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024

26/03	terça-feira	creme de batatas, bolo de laranja	fruta	chá, suco
27/03	quarta-feira	Bolo de aniversário, pão de leite com requeijão, pipoca	fruta	leite com achocolatado, suco
28/03	quinta-feira	gelatina, bolo mármore, bolacha salgada	fruta	iogurte, chá
29/03	sexta-feira	panqueca americana, cereal com leite	fruta	suco, chá

\*os bolos doces podem variar no cardápio: Cuca, bolo de laranja, bolo de chocolate e bolo mármore

\* as frutas variam de acordo com o que está melhor no momento para garantir frutas frescas e com maior valor nutricional

**CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024**  
**NURSERY I NURSERY II PRESCHOOL - Fevereiro e Março**

Data	Dia	Lanche 1 NI	Lanche 1 N2 e Preschool	Lanche 2 NI, N2 e Preschool
05/02	segunda-feira	-----	-----	-----
06/02	terça-feira	melancia e banana	bisnaguinha com presunto e queijo, fruta	-----
07/02	quarta-feira	Uva e manga	pão com manteiga, bolacha doce, fruta	-----
08/02	quinta-feira	Mamão e laranja	pão com queijo, bolo de chocolate, fruta	Sopa de legumes com tiras de pão
09/02	sexta-feira	Melão e banana	ovo mexido, cereal com leite, fruta	polenta cremosa com frango com torrada
15/02	quinta-feira	Mingau de aveia com banana e laranja	bolo mármore, bolacha salgada, fruta	Canja com torrada
16/02	sexta-feira	Melancia e banana	panqueca americana, cereal com iogurte, fruta	caldo de feijão com bolacha salgada
19/02	segunda-feira	Mamão e laranja	pão francês/integral, queijo, bolo cuca, fruta	Sopa de legumes com tiras de pão
20/02	terça-feira	Melão e banana	torta salgada, sagu, bolacha salgada, fruta	Sopa de feijão com torradas
21/02	quarta-feira	Uva cortada e morango	pão de leite com requeijão, fruta	Creme de batatas com bolacha salgada
22/02	quinta-feira	mamão e banana	pão de queijo, bolo de banana, fruta	Creme de ervilhas com torrada
23/02	sexta-feira	Melancia e banana	omelete de forno, cereal com leite, fruta	mingau, bolacha doce

**CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024**

26/02	segunda-feira	Mamão e laranja	pão francês/integral, queijo e presunto, bolo cuca, fruta	Sopa de legumes com tiras de pão
27/02	terça-feira	caqui e banana	caldo de feijão, torradas, fruta	Mingau de aveia com banana
28/02	quarta-feira	Uva cortada e morango	pão de leite com requeijão, bolacha doce, fruta	Creme de batatas com bolacha salgada
29/02	quinta-feira	Mingau de aveia com banana e laranja	gelatina, bolo mármore, bolacha salgada, fruta	Canja com torrada
01/03	sexta-feira	Melancia e melão	pão com patê de queijo, cereal com leite, fruta	caldo de feijão com bolacha salgada
04/03	segunda-feira	Uva cortada e maçã	pão francês/integral, queijo, bolo cuca, fruta	Creme de ervilhas com torrada
05/03	terça-feira	Mingau de aveia com banana e laranja	torta salgada, sagu, bolacha salgada, fruta	Caldo de feijão com bolacha salgada
06/03	quarta-feira	Banana e manga	pão de leite com requeijão, bolacha doce, fruta	Sopa de mandioquinha, laranja fatiada
07/03	quinta-feira	Mamão e laranja	caldo verde, pão com geléia, fruta	Mingau de aveia com banana
08/03	sexta-feira	Banana e morango	ovo mexido, cereal com leite, fruta	creme de batata com torrada
11/03	segunda-feira	Mamão e laranja	pão francês/integral, queijo e presunto, bolo cuca, fruta	Sopa de legumes com tiras de pão
12/03	terça-feira	Maçã e banana	caldo de feijão, bolo de laranja, fruta	Polenta cremosa com torrada
13/03	quarta-feira	Uva cortada e morango	pão de leite com requeijão, bolacha doce, fruta	Canja com torrada

**CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024**

14/03	quinta-feira	Mingau de aveia com banana e laranja	bolo mármore, bolacha salgada, fruta	Creme de batatas com bolacha salgada
15/03	sexta-feira	Melancia e banana	panqueca , cereal com leite, fruta	caldo verde com bolacha salgada
18/03	segunda-feira	Uva cortada e maçã	pão francês/integral, queijo, bolo cuca, fruta	Creme de ervilhas com torrada
19/03	terça-feira	Mingau de aveia com banana e laranja	torta salgada, sagu, bolacha salgada, fruta	Caldo de feijão, laranja fatiada
20/03	quarta-feira	Banana e manga	pão de leite com requeijão, bolacha doce, fruta	Sopa de mandioquinha com bolacha salgada
21/03	quinta-feira	Mamão e laranja	caldo de feijão, pão com geléia, fruta	Sopa de legumes com bolacha doce
22/03	sexta-feira	Banana e morango	ovo mexido, cereal com leite, fruta	canja de galinha com torrada
25/03	segunda-feira	Mamão e laranja	pão francês/integral, queijo e presunto, bolo cuca, fruta	Sopa de legumes com tiras de pão
26/03	terça-feira	caqui e banana	creme de batatas, bolo de laranja, fruta	Polenta cremosa com torrada
27/03	quarta-feira	Uva cortada e morango	pão de leite com requeijão, bolacha doce, fruta	Creme de batatas com bolacha salgada
28/03	quinta-feira	Mingau de aveia com banana e laranja	bolo mármore, bolacha salgada, fruta	Canja com torrada
29/03	sexta-feira	Melancia e banana	panqueca americana, cereal com leite, fruta	caldo verde com bolacha salgada

## CARDÁPIO LIGHTHOUSE 2024