



PREFEITURA DE
ARAÇATUBA

Secretaria de Esporte,
Lazer e Recreação

=JOGOS DA MELHOR IDADE - 2025

CARDÁPIO		1º DIA – SEXTA-FEIRA	2º DIA – SÁBADO	3º DIA – DOMINGO	4º DIA – SEGUNDA-FEIRA	5º DIA – TERÇA-FEIRA	6º DIA – QUARTA-FEIRA
DESJEJUM	Prato Principal		Pão francês, presunto e mussarela, Leite, café com açúcar, café sem açúcar, achocolatado, bolacha doce, bolacha salgada, fruta.	Pão francês, presunto e mussarela, Leite, café com açúcar, café sem açúcar, achocolatado, bolacha doce, bolacha salgada, fruta.	Pão francês, presunto e mussarela, Leite, café com açúcar, café sem açúcar, achocolatado, bolacha doce, bolacha salgada, fruta.	Pão francês, presunto e mussarela, Leite, café com açúcar, café sem açúcar, achocolatado, bolacha doce, bolacha salgada, fruta.	Pão francês, presunto e mussarela, Leite, café com açúcar, café sem açúcar, achocolatado, bolacha doce, bolacha salgada, fruta.
ALMOÇO	Carne	Lagarto	Coxa Sobre Coxa	Lagarto ou Ponta de peito assada	Strogonoff	Carne de Panela	
	Acompanhamentos	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	
	Massas	Espaguete Alho Óleo	Purê de Batata	Espaguete Alho Óleo	Fusile com legumes	Purê de Batata	
	3 Tipos de Salada	Alface / Tomate	Alface / Tomate	Alface / Tomate	Alface/ tomate	Alface / Tomate	
		Criatividade	Criatividade	Criatividade	Criatividade	Criatividade	
	01 fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Bebida	Água/suco / café	Água/suco / café	Água/suco / café	Água/suco / café	Água/suco / café	
JANTAR	Carne	File de Frango	Carne de Panela	Bisteca	Bife acebolado	Bife acebolado	
	Acompanhamentos	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	
	Massas	Espaguete bolonhesa	Polenta	Escondidinho	nhoque	nhoque	
	3 Tipos de Salada	Alface / Tomate	Alface/ tomate	Alface / Tomate	Alface/ tomate	Alface/ tomate	
		Criatividade	Criatividade	Criatividade	Criatividade	Criatividade	
	01 fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Bebida	Água/suco / café	Água/suco / café	Água/suco / café	Água/suco / café	Água/suco/café	
CEIA NOTURNA	Prato Principal	Café, achocolatado, bolacha doce e bolacha salgada, bolos, frutas e suco	Café, achocolatado, bolacha doce e bolacha salgada, bolos, frutas e suco	Café, achocolatado, bolacha doce e bolacha salgada, bolos, frutas e suco	Café, achocolatado, bolacha doce e bolacha salgada, bolos, frutas e suco	Café, achocolatado, bolacha doce e bolacha salgada, bolos, frutas e suco	