CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana
02 a 06 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA		Alface Tomate Cenoura ralada c/ salsa	Alface Tomate Acelga (tirinhas finas) c/ ervas frescas e azeitona preta	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada de lentilha c/ palmito, cebola roxa e cebolinha
PRATO BASE		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	**FERIADO**	Escalopinho de frango grelhado	Picado de carne c/ batata e cenoura (cubos médios)	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado	Carne moída à jardineira
GUARNIÇÃO		Abobrinha refogada c/ tomate e cebolinha (cubos grandes)	Virado de vagem c/ ovos	Brócolis ao alho	Parafuso à Pomodoro
SOBREMESA		Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**FERIADO**	**Mini pão queijo** **Chocolate quente/ frio** **Maçã**	**Ovos mexidos** **Suco integral pasteurizado*** **Uva c/ mamão**	**Mini pizza** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Biscoito de polvilho salgado** **Suco integral pasteurizado*** **Bolo caseiro de cacau**

Observações Importantes

- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;
*- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;*
- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;
- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);
*- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana
09 a 13 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (palito)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Iscas de frango crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Escalopinho de carne ao molho Roti	Ragu de Frango (sobrecoxa s/ osso)
GUARNIÇÃO	Escarola refogada (tirinhas finas) c/ milho	Creme de milho	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Purê de batata	Polenta cremosa com cubinhos de queijo / macarrão especial (cubos de tomate, cenoura, azeite, azeitonas e orégano)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Queijo quente (pão forma/ francês)** **Suco integral pasteurizado*** **Abacaxi c/ manga**	**Pipoca no saquinho** **Suco integral pasteurizado*** **Muffin caseiro de laranja**	**Mini pão queijo** **Iogurte de frutas** **Melancia**	**Enroladinho de presunto e queijo (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Panqueca americana c/ geleia de frutas** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**
Observações Importantes					
- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; *- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;* *- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;* *- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);* *- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*				

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 3ª semana
16 a 20 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Beterraba cozida temperada	Alface Tomate Agrião e alface roxa	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha	
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Torta Madalena	Filé de frango à pizzaiolo (filé grelhado c/ molho de tomate, queijo , tomate e orégano)	**FERIADO**
GUARNIÇÃO	Escarola refogada c/ tomate + Batata palha (opcional)	Virado de couve	Espaguete ao alho e óleo (com manjericão e cubinhos de tomate)	Espinafre refogado	
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Mini Pizza** **Suco integral pasteurizado*** **Melancia**	**Hamburguinho (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Maçã**	**Biscoito de polvilho salgado** **Suco integral pasteurizado*** **Bolo formigueiro caseiro**	**Mini pão de queijo** **Chocolate quente/ frio** **Banana**	**FERIADO**
Observações Importantes					
- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; *- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;* *- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;* *- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);* *- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*				

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 4ª semana
23 a 27 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Salada de lentilha ao vinagrete	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Escarola (tirinhas finas) c/ milho	Alface Tomate Ovos de codorna
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + FEIJÃO PRETO ESPECIAL**
PRATO PRINCIPAL	Iscas bovinas grelhadas	Filé de frango grelhado	Filé de peixe empanado no fubá	Omelete de forno c/ cubinhos de legumes	Bife grelhado
GUARNIÇÃO	Purê de batata	Gravatinha ao sugo	Brócolis na manteiga	Nhoque à bolonhesa	Chuchu e mandioquinha palito c/ ervas frescas
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Pão caseiro c/ presunto e queijo** **Chocolate quente/ frio** **Laranja c/ mamão**	**Pipoca no saquinho** **Suco integral pasteurizado*** **Bolo caseiro de banana**	**Pão de batata especial (choco)** **Suco integral pasteurizado*** **Manga c/ abacaxi**	**Cereal matinal com iogurte de morango** **Suco integral pasteurizado*** **Melão c/ uva s/ caroço**	**Panqueca de aveia c/ banana** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**

Observações Importantes

- *Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;*
- ** Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;*
- *Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;*
- *Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);*
- *** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 5ª semana
30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Acelga (tirinhas finas) c/ ervas frescas e azeitona preta				
PRATO BASE	Arroz + Feijão				
PRATO PRINCIPAL	Picado de carne c/ batata e cenoura (cubos médios)	**Dezembro**	**Dezembro**	**Dezembro**	**Dezembro**
GUARNIÇÃO	Virado de vagem c/ ovos				
SOBREMESA	Frutas da época				
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Ovos mexidos** **Suco integral pasteurizado*** **Manga c/ mamão**	**Dezembro**	**Dezembro**	**Dezembro**	**Dezembro**

Observações Importantes

- *Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;*
- ** Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;*
- *Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;*
- *Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);*
- *** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****