

CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira 01/10	Sexta-feira 02/10
Lanche da Manhã				Leite com chocolate	Suco natural
				Pão na chapa	Tapioca com queijo
				Fruta	Fruta
Almoço				Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal				Carne Moída refogada	Frango na panela
Guarnição				Espaguete à bolonhesa	Purê de abóbora
Salada				Cenoura com acelga	Beterraba ralada
Sobremesa				Gelatina	Fruta
Suco				Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde				Suco natural	Suco natural
				Miniesfirra	Cereal matinal e bisnaga com requeijão
				Fruta	Fruta
Jantar				Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal				Peixe empanado assado	Bife grelhado
Salada				Cenoura com acelga	Beterraba ralada
Sobremesa				Fruta	Gelatina
Suco				Suco natural	Suco natural
Cardápio sujeito a alterações.					

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 05/10	Terça-feira 06/10	Quarta-feira 07/10	Quinta-feira 08/10	Sexta-feira 09/10
Lanche da Manhã	Suco natural	Suco natural	logurte de morango	Suco natural	Suco natural
	Pão de mandioquinha com queijo branco	Minipizza	Crepioça	Bolo de laranja com calda	Minipastel assado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Strogonoff de frango	Carne cozida	Carne suína com milho	Filé de sobrecoxa assada	Peixe ao molho com tomate e pimentão
Guarnição	Batata palha	Mandioca	Chuchu com mandioquinha	Macarrão ao alho e óleo	Batata rústica
Salada	Cenoura ralada	Pepino japonês	Alface com tomate	Escarola	Rúcula com tomate cereja
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Suco natural	Água de coco	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Minipão de queijo	Bolo de banana com canela	Minipastel assado	Pão integral com queijo branco	Torta de frango (enriquecida de linhaça)
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Tirinhas de carne	Frango cozido	Carne moída à jardineira	Filé mignon suíno assado	Carne em cubos cozida
Salada	Batata com cenoura	Pepino japonês	Alface com tomate	Escarola	Rúcula com tomate cereja
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 12/10	Terça-feira 13/10	Quarta-feira 14/10	Quinta-feira 15/10	Sexta-feira 16/10
Lanche da Manhã			Leite morno com chocolate	Suco natural	Suco natural
			Queijo quente no pão integral	Minipão de batata	Pão de leite com requeijão
			Fruta	Fruta	Fruta
Almoço			Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal			Feijoada light	Frango colorido	Bife suíno grelhado
Guarnição	FERIADO	AULAS	Farofa de couve	Vagem refogada	Abobrinha com tomate
Salada		SUSPENSAS	Mix de alface	Beterraba ralada	Salada mista
Sobremesa			Fruta	Fruta	Fruta
Suco			Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde			Suco natural	Suco natural	Suco natural
			Pão de queijo	Bolo de chocolate	Tapioca com queijo
			Fruta	Fruta	Fruta
Jantar			Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal			Tiras de carne suína	Carne em cubos	Isca de frango grelhada
Salada			Mix de alface	Beterraba ralada	Salada mista
Sobremesa			Fruta	Fruta	Fruta
Suco			Suco natural	Suco natural	Suco natural
Cardápio sujeito a alterações.					

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 19/10	Terça-feira 20/10	Quarta-feira 21/10	Quinta-feira 22/10	Sexta-feira 23/10
Lanche da Manhã	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Rap10 integral com queijo	Minipizza mista	Torta de frango (enriquecida de linhaça)	Bolo de chocolate	Miniesfirra de carne
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Carne suína assada	Picadinho de carne	Frango com milho e tomate	Tiras de carne	Filezinho suíno com alecrim
Guarnição	Purê de batata	Chuchu refogado	Batata doce assada	Macarrão parafuso ao molho pomodoro	Legumes assado
Salada	Mix de repolho	Agrião com pepino	Alface com tomate	Acelga com cenoura	Couve
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Vitamina de frutas	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Enroladinho misto	Bolo formigueiro	Minipastel assado	Minipizza	Pão de queijo
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Peito de frango em cubinhos	Carne suína desfiada	Omelete com queijo	Macarrão ao alho e óleo e lombo assado	Bife grelhado
Salada	Mix de repolho	Agrião com pepino	Alface com tomate	Acelga com cenoura	Couve
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Cardápio sujeito a alterações.					

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 26/10	Terça-feira 27/10	Quarta-feira 28/10	Quinta-feira 29/10	Sexta-feira 30/10
Lanche da Manhã	Suco natural	Vitamina de frutas	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Enroladinho misto	Pão de queijo	Minipastel assado	Lanche com patê de frango no pão integral	Bolo de cenoura com cobertura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Filé de frango grelhado	Bife grelhado	Omelete com queijo e tomate	Lombo suíno no forno	Peixe empanado na aveia assado
Guarnição	Creme de milho	Abobrinha refogada	Couve-flor e brócolis no forno	Abóbora refogada	Repolho com tomate
Salada	Agrião com tomate	Cenoura e pepino em palitinhos	Alface americana	Vinagrete	Folhas verdes
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão de mandioquinha com queijo	Bolo de laranja com calda	Pão na chapa	Miniesfirra assada	Minipão de batata recheado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Lombo em cubinhos	Frango de panela	Carne em tiras	Macarrão à bolonhesa/Carne moída	Frango em tiras
Salada	Agrião com tomate	Cenoura e pepino em palitinhos	Alface americana	Vinagrete	Folhas verdes
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.