



CARDÁPIO SEMANAL

Outubro 2025



Nutricionista responsável:
JOSIANE REIS
CRN: 40763



DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUND A2010/25	• Suco de frutas / Leite batido com morango • Mini pão francês • Opcional: Nesfit integral • Opcional: geleia, manteiga, requeijão • Opção: pão integral • Fruta da época	• Alface, tomate, chuchu • Filé de frango grelhado • Ovo na manteiga • Cenoura baby • Fruta da época	• Suco de frutas / Leite batido com maracujá • Mini pão de leite com patê de atum • Torrada • Opção: pão integral • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão • Fruta da época
TERÇA 21/10/25	• Suco de frutas / Vitamina de abacate • Bisnaguinha • Opcional: geleia, manteiga, requeijão, creme de avelã • Opção: pão integral • Fruta da época	• Alface, tomate, lentilha • Macarrão ao sugo / branco • Bife a rolê • Polenta mole • Fruta da época / canjica	• Suco de frutas / chá • Mini sonho • Pipoca • Opção: pão integral • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão
QUARTA 22/10/25	• Suco de frutas / Chocolate quente • Pão sovado • Magic toast integral • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão, queijo • Opção: pão integral • Fruta da época	• Alface, tomate, agrião • Feijoada • Frango assado • Farofa / couve refogada • Gelatina de uva	• Suco de frutas / vitamina • Mini pão de queijo • Opcional : barra de cereal • Opção: pão integral • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão • Fruta da época
QUINTA 23/10/25	• Suco de frutas / iogurte • Bolo de laranja • Polenguinho • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão • Opção: pão integral • Fruta da época	• Alface, tomate, rabanete • Picadinho de carne • Frango desfiado • Legumes no vapor • Fruta da época	• Suco de frutas / chá quente • Mini esfiha de carne • Milho in natura • Opção: pão integral • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão • Fruta da época
SEXTA 24/10/25	• Suco de frutas / leite puro • Pães variados • Cuscuz • Opcional: manteiga, requeijão, ovos mexidos • Fruta da época	• Alface, tomate, molho de limão • Peixe à dorê • Carne moída refogada • Purê de batata • Salada de frutas	• Suco de frutas/leite puro • Cereal • Pão na chapa • Opcional: geleia de frutas, manteiga, requeijão, • Fruta da época

Observações:

- Prato Base: Arroz branco e integral / feijão.
- Os sucos de fruta da manhã e do almoço são naturais.
- As frutas são de acordo com a época.

- Caso haja rejeição dos alunos pelo prato principal, a segunda opção de prato principal será filé de frango ou ovos.

- Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, por favor entrar em contato como o responsável. Telefone: (11) 97491-2957.

