



# CARDÁPIO SEMANAL

Dezembro 2025



Nutricionista responsável:  
JOSIANE REIS  
CRN: 40763



DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
<b>SEGUNDA</b> 01/12/25	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / chocolate quente</li><li>• Bisnaguinha com peito de peru</li><li>• Torrada</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alface, tomate, beterraba cozida</li><li>• Frango à passarinho</li><li>• Torta madalena</li><li>• Creme de milho</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / leite batido com maracujá</li><li>• Mini pão de francês patê de frango</li><li>• Opcional: biscoito ao leite</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Opcional: Manteiga, Requeijão</li><li>• Fruta da época</li></ul>
<b>TERÇA</b> 02/12/25	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / vitamina de abacate</li><li>• Bolo de cenoura</li><li>• Pão na chapa</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alface, tomate, pepino</li><li>• Feijoadá</li><li>• Filé de frango grelhado</li><li>• Farofa / couve refogada</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / chá quente</li><li>• Mini pão de queijo</li><li>• Cookies</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li></ul>
<b>QUARTA</b> 03/12/25	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / leite batido com morango</li><li>• Tapioca com queijo</li><li>• Pão sovado</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Torrada / fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alface, tomate, cenoura ralada</li><li>• Nhoque ao molho bolonhesa</li><li>• Peito de frango grelhado</li><li>• Brócolis acebolado</li><li>• Gelatina colorida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas, iogurte</li><li>• Cereal</li><li>• Mini pizza assada</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Fruta da época</li></ul>
<b>QUINTA</b> 04/12/25	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / chá quente</li><li>• Misto frio</li><li>• Torrada</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alface, tomate, mix de grãos</li><li>• Estrogonofe de frango</li><li>• Ovo frito</li><li>• Batata palha</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / água de coco</li><li>• Pão com creme de avelã</li><li>• Mix de grãos</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Fruta da época</li></ul>
<b>SEXTA</b> 05/12/25	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas / leite batido com ovomaltine</li><li>• Pães variados / panqueca</li><li>• Panettone</li><li>• Opcional: Manteiga, Requeijão, ovos mexidos</li><li>• Fruta da época</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alface, tomate, salpicão</li><li>• Chester assado</li><li>• Carne assada ao molho madeira</li><li>• Farofa rica</li><li>• Pavê</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de frutas</li><li>• Mini hot dog</li><li>• Pipoca</li><li>• Opção: Pão integral</li><li>• Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão</li><li>• Fruta da época</li></ul>

## 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.

