



# CARDÁPIO SEMANAL

Dezembro 2025

Nutricionista responsável:  
JOSIANE REIS  
CRN: 40763



| DATA                | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|---------------------|---|--|--|
| SEGUNDA<br>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> |
| TERÇA<br>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>Feijoada</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>   |
| QUARTA<br>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>  |
| QUINTA<br>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>                        |
| SEXTA<br>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 com o responsável. Telefone: (11) 97491-2957.

