



CARDÁPIO SEMANAL

DEZEMBRO 2025

Nutricionista responsável:
JOSIANE REIS
CRN: 40763



DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA 08/12/25	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / chá quente Mini pão francês com presunto Pão italiano Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão Opção: Pão integral Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Alface, tomate, cenoura ralada Nhoque / macarrão molho branco / ao sugo Filé de frango grelhado Brócolis acebolado Fruta : Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / Leite puro Mini pão de leite com patê de atum Cuscuz Opção: Pão integral Opcional: Manteiga, Requeijão Fruta da época
TERÇA 09/12/25	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / vitamina de frutas Bisnaguinha Opcional: pão de mel Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão Opção: Pão integral Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Alface, tomate, tabule Bobotie (carne moída ao forno com ovos) Frango grelhado Mix de legumes / arroz amarelo Fruta : laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / Água de coco Torta salgada Cereal com iogurte Opção: Pão integral Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão
QUARTA 10/12/25	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / chocolate quente Mini pão de leite Torrada Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão, presunto Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Alface, tomate, vinagrete Espetinho de carne / espetinho misto frango com linguiça Farofa Pudim de leite condensado 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / leite batido com maracujá Mini salgado assado Opcional: biscoito ao leite Pão integral Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão Fruta da época
QUINTA 11/12/25	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / água de coco Pão de forma Saladinha de queijo com orégano Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão Opção: Pão integral Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Alface, tomate, sunomono Yakisoba Carne assada Legumes sautte (brócolis +cenoura+acelga) Banana caramelizada 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / chocolate quente Bolo caseiro Torrada Opção: Pão integral Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão Fruta da época
SEXTA 12/12/25 Boas férias	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas / leite batido com ovomaltine Pães variados Tapioca Opcional: Manteiga, Requeijão, patê de frango Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> Alface, tomate, coleslaw (repolho +cenoura+acelga com maionese) Hambúrguer assado Iscas de frango Batata frita Brownie caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de frutas Mini pão de queijo Pipoca Opção: Pão integral 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 com o responsável. Telefone: (11) 97491-2957.

