



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 saute (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 como o responsável. Telefone: (11) 97491-2957.

