



# CARDÁPIO SEMANAL

Outubro 2026



Nutricionista responsável:  
**CRISTIANE DIAS**  
CRN: 85832

| DATA                | ALMOÇO                                                                                 | SALADA / BEBIDA / SOBREMESA                                                     | LANCHE DA TARDE                                                                                                                                           |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA<br>12/10/26 | FERIADO DE NOSSA<br>SENHORA APARECIDA                                                  | FERIADO DE NOSSA<br>SENHORA APARECIDA                                           | FERIADO DE NOSSA<br>SENHORA APARECIDA                                                                                                                     |
| TERÇA<br>13/10/26   | RECESSO DIA DOS<br>PROFESSORES                                                         | RECESSO DIA DOS<br>PROFESSORES                                                  | RECESSO DIA DOS<br>PROFESSORES                                                                                                                            |
| QUARTA<br>14/10/26  | Feijoada<br>Isca de frango<br>Ovo frito<br>Couve refogada/ Farofa                      | Saladas diversas<br>Suco Natural<br>Fruta da época/ Sorvete<br>de palito de uva | Suco natural/ Fruta da época<br>Pão de forma com patê de atum<br>Op: Pães diversos<br>Margarina / Requeijão<br>Complemento: Sequilhos                     |
| QUINTA<br>15/10/26  | Filé de frango grelhado<br>Carne moída refogada<br>Macarrão<br>Molho bolonhesa/ branco | Saladas diversas<br>Suco Natural<br>Fruta da época                              | Suco natural/ Fruta da época<br>Misto frio com peito de peru e mussarela<br>Op: Pães diversos<br>Margarina / Requeijão<br>Complemento: Vitamina de frutas |
| SEXTA<br>16/10/26   | Carne assada<br>Peixe empanado<br>Fricassê de frango<br>Mix de legumes                 | Saladas diversas<br>Suco Natural<br>Fruta da época                              | Suco natural/ Fruta da época<br>Bisnaguinha com requeijão<br>Op: Pães diversos<br>Margarina / Requeijão<br>Complemento: Pipoca                            |

## Observações:

- Prato Base: Arroz branco e integral / Feijão carioca.
- Os sucos de fruta do almoço e da tarde são naturais.
- As frutas de acordo com a época e preparações diferentes feitas nas unidades.

- Caso haja rejeição dos alunos pelo prato principal, a segunda opção de prato principal será filé de frango ou ovos. Segunda opção para o lanche será pão francês com margarina, requeijão ou frios.

- Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, por favor entrar em contato como o responsável. Tel: (11) 97232-7203.

Elaborado por  
nutricionista

