



CARDÁPIO MANHÃ - G1 AO G3 – OUTUBRO/2025

1ª semana 06 a 10 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30
Segunda	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO LIGHT LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA MACARRÃO CASEIRO ALFACE + BETERRABA COZIDA SUCO DE FRUTA
Terça	BOLACHA CASEIRA IOGURTE DE COCO	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO SOBRECOXA ASSADA PURÊ DE BATATA REPOLHO ROXO + PEPINO SUCO DE FRUTA
Quarta	WAFFLE DOCE CHÁ DE ERVA CIDREIRA	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO COSTELA DE PORCO ASSADA OMELETE COLORIDO MANDIOCA COZIDA ABOBRINHA + CENOURA SUCO DE FRUTA
Quinta	PÃOZINHO NA CHAPA COM MANTEIGA SEM SAL SUCO DE LARANJA	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO PANQUECA DE FRANGO COM LEGUMES RÚCULA + REPOLHO COZIDO SUCO DE FRUTA
Sexta	BISNAGUINHA OMELETE LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO POLENTA CREMOSA TOMATE + BRÓCOLIS COZIDO SUCO DE FRUTA

2ª semana 13 a 17 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30
Segunda	RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR
Terça	SANDUÍCHE DE QUEIJO QUENTE CHÁ DE ABACAXI COM ESPECIARIAS	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO VACA ATOLADA TOMATE + VAGEM COZIDA SUCO DE FRUTA
Quarta	CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR IOGURTE DE FRUTAS	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE NHOQUE DE BATATA PEPINO + BETERRABA COZIDA SUCO DE FRUTA
Quinta	ROSQUINHAS DE COCO LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO PERNIL SUÍNO REFOGADO OVOS COZIDOS BATATA RÚSTICA ASSADA VINAGRETE DE GRÃO DE BICO SUCO DE FRUTA
Sexta	CREPIOCA COM ORÉGANO SUCO INTEGRAL	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO COXINHA DE FRANGO ASSADA COM ERVAS REFOGADO DE LEGUMES SUCO DE FRUTA

3ª semana 20 a 24 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30
Segunda	PÃO CASEIRO REQUEIJÃO LIGHT CHÁ DE HORTELÃ	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO BISTECA SUÍNA CHAPEADA OVOS ESTALADOS CHUCHU COZIDO + CENOURA RALADA SUCO DE FRUTA
Terça	BOLACHA CASEIRA LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES MACARRÃO COLORIDO ALFACE AMERICANA + TOMATE SUCO DE FRUTA
Quarta	WAFFLE DOCE CHÁ DE ERVA-CIDREIRA	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO SOBRECOXA ASSADA QUIRERINHA REPOLHO ROXO + VAGEM COZIDA
Quinta	ROLINHO DE CREPIOCA SUCO INTEGRAL	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFÁ DE LEGUMES CENOURA + COUVE-FLOR COZIDA SUCO DE FRUTA
Sexta	SANDUÍCHE QUENTE DE QUEIJO LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO FILÉ DE PEITO DE FRANGO À PARMEGIANA BATATA SAUTÉ ALFACE AMERICANA + PEPINO SUCO DE FRUTA

4ª semana 27 a 31 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30
Segunda	CUCA SEM RECHEIO LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO LEGUMES ASSADOS BRÓCOLIS COZIDO + REPOLHO RALADO SUCO DE FRUTA
Terça	PÃO BISNAGUINHA MANTEIGA SEM SAL CHÁ DE ERVA DOCE	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO PANQUECA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES BRÓCOLIS + PEPINO SUCO DE FRUTA
Quarta	BOLACHA CASEIRA IOGURTE DE COCO	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO COSTELINHA SUÍNA ASSADA OMELETE COM LEGUMES ACELGA + TOMATE CEREJA SUCO DE FRUTA
Quinta	PÃO DE MILHO OVOS ESTALADOS LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO TIRINHAS BOVINAS GRELHADAS PURÊ DE BATATA COUVE-FLOR + CHUCHU COZIDO SUCO DE FRUTA
Sexta	MISTO QUENTE (QUEIJO E ORÉGANO) CHÁ DE FRUTAS	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO COXINHA DE FRANGO ASSADA ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO BETERRABA + VAGEM COZIDA SUCO DE FRUTA

OBS: - As frutas serão servidas de forma variada conforme oferta da semana;

- Para crianças intolerantes à lactose será servida alimentação exclusiva sem lactose;
- Para alunos Adventistas será substituída a proteína de origem suína;
- A bebida pode sofrer variações conforme o clima;
- Último lanche da tarde (crianças 1 a 6 anos), variar entre frutas, biscoitos ou bolo simples.

MORGANA SCHIMIT – NUTRICIONISTA – CRN8: 17140