

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

1ª Semana (1º Semestre) / 2026.1 - **Infantil 3 ao Fundamental II**



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Espetinho de Uva Tapioca crocante com queijo coalho Suco de maracujá	Cubinhos de Mamão Bolinho caseiro de laranja Com aveia Suco de tangerina	Rodelinhas de banana Com leite em pó Pão de queijo "Meu paozinho caseiro" Suco de uva	Picolé de Melancia Sanduíche de frango com milho Suco de manga	Self Service de Frutas Variadas Torradinha caseira com requeijão ou geléia de fruta iogurte natural batido com polpa de morango Opção: Adicionar Mel OU Suco de cajá
ALMOÇO	Bife Suculento / Tulipa de frango ao molho Feijão preto enriquecido com espinafre Arroz nutritivo Espaguete ao alho e óleo Salada crua e cozida Suco: Maracujá / Goiaba Sobremesa: Uva / Banana	Isca de peixe crocante / Cubinho de carne ao molho madeira Feijão carioca com abobora Arroz branco Purê de batata Salada crua e cozida Suco: Tangerina / Limão Sobremesa: Mamão / Goiaba	Carne moída com ovo de codorna (à parte) / Filé de frango no char broiler Feijão preto com beterraba Arroz com cebolinha Tallarim temperado com óregano Salada crua e cozida Suco: Uva / Manga Sobremesa: Banana / Laranja	Suíno trinchado ao molho / Filé de frango Suculento na chapa Feijão preto Arroz branco com espinafre Batata Alegre ao forno Salada crua e cozida Suco: Manga / Acerola Sobremesa: Melancia / Maçã	Feijoada Nutritiva / Bife Trinchado Suculento Arroz refogado com couve manteiga / Farofa refogada com cenoura / Batata Palito Salada crua e cozida Suco: Cajá / Laranja Sobremesa: Frutas Variadas com calda de chocolate
LANCHE (TARDE)	Rodelinhas de banana Açaí Cremoso Acompanhamentos: Mel, granola OU leite em pó Opção: Pipoca e suco	Rodelinhas de goiaba Pãozinho de leite com recheio de cacau Suco de Cajá	Rodelinhas de Laranja Esfirra de queijo Suco de manga	Maçã Pãozinho de abóbora com frango e gergelim Suco de acerola com maracujá	Festival de frutas Variadas Bolo de chocolate com Banana e aveia Suco de laranja

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós trabalhamos com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.
- ✓ Lembrando: às crianças que não aceitarem a opção oferecida no cardápio serão oferecidas, como segunda opção, frutas variadas com acompanhamentos OU pipoca. Lembramos que o cardápio programado tem a intenção de incentivar o aluno a variar os alimentos, melhorar o paladar e evitar a seletividade. Qualquer orientação ou sugestão, por gentileza, procure a nutricionista responsável pelo cardápio da escola.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

2ª Semana (1º Semestre) / 2026.1 - **Infantil 3 ao Fundamental II**



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Banana Cuscuz nutritivo com ovos mexidos Leite com cacau OU suco	Uva* Pãozinho caseiro de espinafre com requeijão Suco de maracujá *sem caroço	Rodelas de Laranja Cupcake de cacau e baunilha Suco de uva	Maçã Croissant com creme de frango Suco de maracujá	Colorê de Frutas Variadas Pipoca OU Cookie Caseiro Suco de Tangerina
ALMOÇO	Bife à parmegiana / Filé de frango trinchado na chapa Penne de espinafre refogado com azeite / Arroz branco Feijão preto Salada crua e cozida Suco: Maracujá / Laranja Sobremesa: Banana / Goiaba	Strogonoff de frango / Batata palha Carne de sol desfiada Feijão preto Farofa de cuscuz Arroz branco Salada crua e cozida Suco: Acerola / maracujá Sobremesa: Uva / Maçã	Tulipa de frango ao forno suculenta / Guizadinho de carne com legumes Feijão carioca com abóbora / Arroz branco Purê de batata Salada crua e cozida Suco: Uva / Cajá Sobremesa: Laranja / Manga	Churrasquinho de carne E frango na chapa / Baião de dois Arroz branco / Feijão Batata palito Salada crua e cozida Suco: Maracujá / Uva Sobremesa: Maçã / Tangerina	Isclas de frango à milanesa / Panqueca de carne ao molho de tomate (à parte) Feijão preto Arroz branco Salada crua e cozida Suco: Tangerina / manga Sobremesa: Banana Surpresa / Melancia
LANCHE (TARDE)	Goiaba Bolinho caseiro de cacau com cobertura 70% Suco de laranja	Palitinhos de maçã Enroladinho de pizza Suco de Acerola	Cubinhos de manga Torradinha caseira com requeijão OU geléia de frutas Suco de Cajá	Gominhos de tangerina Delícia de limão e aveia (bolinho caseiro) Suco de Uva	Melancia Bolinha Napolitana (queijo e orégano) Suco de manga

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós trabalhamos com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.
- ✓ Lembrando: às crianças que não aceitarem a opção oferecida no cardápio serão oferecidas, como segunda opção, frutas variadas com acompanhamentos OU pipoca. Lembramos que o cardápio programado tem a intenção de incentivar o aluno a variar os alimentos, melhorar o paladar e evitar a seletividade. Qualquer orientação ou sugestão, por gentileza, procure a nutricionista responsável pelo cardápio da escola.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

3ª Semana (1º Semestre) / 2026.1 - Infantil 3 ao Fundamental II



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Maçã Pão de Queijo (Meu Paozinho caseiro) Suco de Manga	Goiaba Bolo Caseiro de cacau Suco de tangerina	Banana Torradinhas amanteigadas com geleia de fruta ou requeijão Suco de manga	Manga Cookies com aveia e gotas de chocolate Suco de acerola com maracujá	Uva* Bisnaguinha com patê de frango Suco de cajá *Sem caroço
ALMOÇO	Carne moída à brasileira (com milho e azeitona) / Isclas de frango ao forno Feijão preto com cenoura / Arroz branco Penne de espinafre com óregano Salada crua e cozida Suco: Manga / Goiaba Sobremesa: Uva / Maçã	Bife suculento do chef / Tulipa de frango ao molho nutritivo Feijão preto com abóbora / Arroz branco / Cuscuz temperadinho Salada crua e cozida Suco: Tangerina / Limão Sobremesa: Tangerina / Goiaba	Guisadinho de carne com legumes / Tulipa de frango ao forno Feijão carioca com mandio- quinha / Arroz branco Ovos mexidos Salada crua e cozida Suco: Uva / Manga Sobremesa: Banana / Mamão	Frango ao molho de requeijão / Bife na chapa Feijão preto com espinafre Arroz do Hulk Batata Palito Salada crua e cozida Suco: Maracujá Sobremesa: Picolé de Melancia / Cubinhos de Manga	Feijoada com Linguiça / Filé de frango no char broiler Arroz com cebolinha / Farofa refogada com beterraba Salada crua e cozida Suco: Cajá / Manga Sobremesa: Laranja / Abacaxi / Brigadeiro com farelo de Aveia e cacau
LANCHE (TARDE)	Uva* Queijo quente Douradinho Suco de goiaba *Sem caroço	Tangerina Cuscuz com chia e ovo mexido Leite Levemente com cacau em pó OU suco	Mamão Bolinho de Banana com cacau Suco de uva	Melancia Pizza integral de queijo da Nutri (molho de tomate, queijo mussarela e orégano) Suco de Maracujá	Laranja Mini Cup Cake de leite em pó com cobertura suco de Acerola

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós trabalhamos com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.
- ✓ Lembrando: às crianças que não aceitarem a opção oferecida no cardápio serão oferecidas, como segunda opção, frutas variadas com acompanhamentos OU pipoca. Lembramos que o cardápio programado tem a intenção de incentivar o aluno a variar os alimentos, melhorar o paladar e evitar a seletividade. Qualquer orientação ou sugestão, por gentileza, procure a nutricionista responsável pelo cardápio da escola.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

4ª Semana (1º Semestre) / 2026.1 - **Infantil 3 ao Fundamental II**



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Maçã Sanduíquinho com patê de frango Suco de Uva	Banana Bolinho fofo com gotas de chocolate Suco de maracujá	Manga Mini carioca com ovo mexido OU requeijão Suco de Tangerina	Tangerina Sanduíche de Queijo iogurte OU Suco	Melancia Mini Cupcake de Laranja Suco de Acerola
ALMOÇO	Tulipa de frango ao molho / Churrasco de carne no char broiler Baião de dois Arroz branco Farofa enriquecida Salada crua e cozida Suco: Uva / Graviola Sobremesa: Abacaxi / Maçã	Churrasco de frigideira / Filé de peixe ao molho branco gratinado Feijão preto com batata doce Bolinho de arroz com frango desfiado / Arroz branco Salada crua e cozida Suco: Maracujá / Goiaba Sobremesa: Uva* / Banana * Sem caroço	Strogonoff de carne / Iscas de frango com legumes refogados Feijão carioca com couve manteiga Arroz integral / Arroz branco Batata palito Salada crua e cozida Suco: Tangerina / Uva Sobremesa: Laranja / Manga	Panqueca de frango ao molho branco (à parte) / Churrasquinho misto Trinchado Feijão preto com Inhame / Arroz branco Salada crua e cozida Suco: Maracujá / Acerola Sobremesa: Mamão / Tangerina	Bife ao molho madeira / Peixadinha Delícia Feijão preto com Espinafre / Arroz Branco Batata Sorriso Salada crua e cozida Suco: Tangerina com abacaxi / Cajá Sobremesa: Banana Surpresa / Melancia
LANCHE (TARDE)	Abacaxi Tapiocinha com requeijão OU queijo coalho Suco OU Leite com cacau	Uva Pão de queijo (Meu paozinho caseiro) Suco de goiaba	Laranja Torradinhas amanteigadas com patê de frango OU Geléia de fruta Suco de uva	Mamão Croissant de forno recheado com queijo OU requeijão Suco de maracujá	Banana Bolo caseiro de cenoura com calda de chocolate Suco de tangerina

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós trabalhamos com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.
- ✓ Lembrando: às crianças que não aceitarem a opção oferecida no cardápio serão oferecidas, como segunda opção, frutas variadas com acompanhamentos OU pipoca. Lembramos que o cardápio programado tem a intenção de incentivar o aluno a variar os alimentos, melhorar o paladar e evitar a seletividade. Qualquer orientação ou sugestão, por gentileza, procure a nutricionista responsável pelo cardápio da escola.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**