

## Cardápios Mês de fevereiro 2026

### 1ª semana (09 a 13/02)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Chá natural Pão caseiro com requeijão	Chá natural Bolo de milho	Suco de frutas Pão de leite com ovos mexidos	Chá natural Madeleine francesa	Chá natural Pão de queijo
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Carne moída Creme de milho Salada de tomate cereja (orgânico) e queijo branco	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de alface americana e cenoura ralada (orgânicos)	Arroz e feijão Penne quattro formaggi Iscas de frango empanado ao forno Salada mix de brócolis (orgânico) e couve flor	Arroz Feijão preto com lingüiça de pernil Farofa de ovos Salada de beterraba (orgânica)	Arroz e feijão Empadão de frango e palmito Maionese de legumes
<b>Lanche da tarde</b>	Suco de frutas Iogurte de frutas com banana e granola	Chá natural Pão caseiro integral com manteiga Mix de abacaxi e manga picadinhos	Chá natural Sequillo caseiro de côco Mamão picadinho	Chá natural Pão de frutas Maçã picadinha	Suco de frutas Sanduíche de pernil de panela desfiado Mix de frutas
<b>Jantar</b>	Canja de galinha	Sopa de fubá com músculo e couve manteiga (orgânica)	Creme de batatas e alho poro (orgânico)	Sopa de vegetais (batata, cenoura, abobrinha, brócolis, couve flor, abóbora, chuchu orgânicos), frango e macarrãozinho	Creme de feijão com carne e legumes (orgânicos)
<b>Comidinha em Casa</b>			Lasagna tradicional ao ragú italiano		Caneloni de frango e catupiry ao molho misto (branco e sugo italiano)

## 2ª semana (19 e 20)

Refeição	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de frutas Pão integral fatiado tostado com manteiga	Chá natural Omelete
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Linguado grelhado Purê de batatas Salada de alface e beterraba (orgânicos) ralada	Arroz e feijão Peito de frango com ervas finas ao forno Abobrinha (orgânica) refogada Salada de cenoura cozida (orgânica)
<b>Lanche da tarde</b>	Chá natural Biscoito caseiro de laranja Banana picadinha	Suco de frutas Sanduíche com queijo minas e peito de peru Tomatinho cereja (orgânico)
<b>Jantar</b>	Risoto cremoso de frango e alho poró (orgânico)	Creme de legumes (orgânicos)
<b>Comidinha em Casa</b>		Spaghetti italiano e molho de queijos com pedacinhos de mignon

### 3ª semana (23 a 27)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Chá natural Pão caseiro com requeijão	Chá natural Bolo de milho	Suco de frutas Pão de leite com ovos mexidos	Chá natural Madeleine francesa	Chá natural Pão de queijo
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão Isclas de peito de frango e pimentões coloridos (orgânicos) Salada de chuchu (orgânico) e cheiro verde	Arroz e feijão Spaghetti ao alho poró e tomatinho cereja (orgânicos) Salada mista de legumes (abobrinha, vagem e cenoura orgânicos)	Arroz e feijão Lombinho assado Farofinha de banana Salada de repolho roxo (orgânico) e abacaxi	Arroz e feijão Mix de quinoa, abobrinha e cenoura (orgânicos) Pastel de palmito Salada de brócolis (orgânico) e milho	Arroz Lentilha Kibe assado Charutinho de repolho (orgânico) Salada tabule
<b>Lanche da tarde</b>	Suco de frutas Iogurte de frutas com banana e granola	Chá natural Pão caseiro integral com manteiga Mix de abacaxi e manga picadinhos	Chá natural Sequillo caseiro de côco Mamão picadinho	Chá natural Pão de frutas Maçã picadinha	Suco de frutas Sanduíche de pernil de panela desfiado Mix de frutas
<b>Jantar</b>	Caldo verde	Sopa de quixerinha com carne suína	Fusilli ao molho de atum	Risoto ao pomodoro e pesto de manjerição	Sopa de vegetais (chuchu, abóbora, cenoura, brócolis, repolho, espinafre e abobrinha orgânicos), carne e variedades de arroz
<b>Comidinha em Casa</b>	Medalhão de mignon ao molho branco e provolone Arroz branco Cenoura e ervilhas na manteiga italiana		Sopa tradicional de feijão com carne e macarrãozinho		Conchiglione de salmão ao molho de queijos

### **Seleção de sucos naturais:**

Abacaxi  
Abacaxi e limão  
Abacaxi e capim limão  
Maracujá  
Maçã e melancia  
Manga e Laranja  
Melancia  
Morango  
Morango e laranja  
Limão  
Limão e couve manteiga  
Limão e basílico  
Melão  
Laranja  
Laranja, cenoura e gengibre  
Laranja, cenoura e mamão  
Laranja e mamão  
Laranja, morango e gengibre

### **Seleção de chás naturais:**

Camomila  
Capim cidreira (pequena horta da escola)  
Erva doce (pequena horta de escola)  
Funcho  
Frutas vermelhas  
Hibisco  
Hortelã (pequena horta da escola)  
Maçã  
Maçã e canela  
Morango

### **Verduras e Legumes orgânicos da Chácara Gasparin e Filhos - Colombo**