

Cardápios Mês de Outubro 2026

1ª semana (05 a 09)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Pão de queijo	Suco de frutas iogurte de frutas com granola	Chá natural Pão fatiado sem casca ao forno com queijo prato	Chá natural Bolo de abacaxi	Suco de frutas Pão francês integral com manteiga
Almoço	Arroz e feijão Penne tricolori ao molho branco com pedacinhos de frango Salada de repolho (orgânico), cenoura ralada (orgânica) e tomate	Arroz Feijoada de legumes(orgânicos) e pedacinhos de lingüiça de pernil Farofa de ovos Salada mix de alface (orgânica) e vinagrete suave	Arroz e feijão Carne moída alla Juliana (batata e cenoura orgânica) Brócolis refogado (orgânico) no alho e óleo Salada de repolho (orgânico) e tomate	Arroz e feijão Frango ensopado Polenta mole Maionese de legumes (cenoura orgânica)	Arroz e feijão Spaghetti ao molho de acelga e carne moída Salada mista de legumes (orgânicos)
Lanche da tarde	Chá natural Sequillo caseiro de côco Maçã picadinha	Chá natural Pão francês com patê italiano (creme de ricota, peito de perú e especiarias) Banana picadinha	Chá natural Pão de frutas Mix de melão verde e orange	Suco de frutas Cachorro quente (salsicha de frango) Abacaxi e manga picadinhas	Chá natural Orelha de gato assada (sem açúcar) Mamão picadinho
Jantar	Sopa de quirerinha e carne suína desfiada	Creme de legumes (orgânicos)	Risoto de frango (tipo Santa Felicidade)	Caldo Verde (couve orgânica)	Sopa tradicional de legumes (orgânicos) e macarrãozinho
Comidinha em Casa	Arroz branco Strogonoff de mignon Batata Palha		Sopa tradicional de feijão (Feijão, batata, carne e macarrãozinho)		Risoto de frango (tipo de Santa Felicidade)

2ª semana (14 a 16)

Refeição	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Suco de frutas Ovos mexidos	Chá natural Pão francês integral com requeijão	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço	Arroz e feijão Farfalle ao molho de atum e sugo italiano Salada mix de folhas (orgânicas) e cenoura (orgânica) ralada	Arroz e feijão Empadão de frango e palmito Maionese de legumes (cenoura orgânica)	Arroz e feijão Carne suína de panela Farofa de banana Salada de repolho roxo (orgânico) e abacaxi
Lanche da tarde	Suco natural Misto frio Banana picadinha	PARA AS TURMAS DOS INFANTIL 1, 2 A/ B / e 3 A – PIQUENIQUE (cada criança deverá trazer o seu lanche) Chá natural Sequillo caseiro de cacau Melão e mamão picadinhos	PARA AS TURMAS DOS INFANTIL 3 B, 4 A / 4 B, 5 A / 5 B – PIQUENIQUE (cada criança deverá trazer o seu lanche) Suco de frutas Pão fatiado de grãos com requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas
Jantar	Sopa de fubá com couve manteiga (orgânica) e carne desfiada	Creme de batata e alho poró (orgânico)	Creme de feijão com legumes (batata, cenoura, chuchu e vagem orgânicos)
Comidinha em Casa	A nossa maravilhosa Canja		Arroz branco Purê de batatas Carne moída da vovó (deliciosa preparação caseira com molho sugo e ervilhas frescas)

3ª semana(19 a 23)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Pão de queijo	Suco de frutas iogurte de frutas com granola	Chá natural Pão fatiado sem casca ao forno com queijo prato	Chá natural Bolo de abacaxi	Suco de frutas Pão francês integral com manteiga
Almoço	Arroz e feijão Penne italiano com ovos, bacon e brócolis (orgânico) Salada mix de folhas (orgânicas) e beterraba (orgânica) ralada	Feijão, Risoto de alho poró (orgânico) e frango Salada de chuchu (orgânico) e milho	Arroz Feijão preto com pedacinhos de pernil Omelete de espinafre (orgânico) Salada de cenoura cozida (orgânica) e ervilhas frescas	Arroz e feijão Escondidinho de calabresa Abobrinha refogada Salada de alface americana(orgânica) e tomate	Arroz e feijão Spaghetti italiano na manteiga de sálvia Isclas de frango empanadas ao forno Maionese de legumes (cenoura orgânica)
Lanche da tarde	Chá natural Sequillo caseiro de côco Maçã picadinha	Chá natural Pão francês com patê italiano (creme de ricota, peito de perú e especiarias) Banana picadinha	Chá natural Pão de frutas Mix de melão verde e orange	Suco de frutas Cachorro quente (salsicha de frango) Abacaxi e manga picadinhas	Chá natural Orelha de gato assada (sem açúcar) Mamão picadinho
Jantar	Creme de raízes e carne (mandioca, batata salsa, batata doce, cenoura)	Sopa portuguesa (feijão branco, batata, cenoura e vagem)	Yakissoba de frango e legumes	Creme carioca (arroz e feijão) e pedacinhos de carne	Canja de galinha
Comidinha em Casa	Arroz branco Peito de frango ao molho branco gratinado ao forno Batatas soute		Sopa tradicional de legumes e frango desfiado com macarrãozinho		Conchiglione de carne ao molho misto (sugo italiano e branco)

4ª semana (26 a 30)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Madeleine francesa	Chá natural Croissant ao forno com manteiga	Suco de frutas Ovos mexidos	Chá natural Pão francês integral com requeijão	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço	Arroz e feijão Farfale ao molho primavera (molho branco, peito de peru e ervilhas frescas) Salada mista de legumes (orgânicos)	Arroz Lentilha Kibe assado Couve flor empanada Salada tabule (tomate, cebola, pepino e trigo de kibe)	Arroz e feijão Lingüiça acebolada Farofinha de farinha de milho com tomate e ovos	Arroz e feijão preto Omelete de legumes (cenoura, abobrinha, vagem e tomate orgânicos) ao forno Bolinho de arroz Salada de repolho (orgânico) e cheiro verde	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de beterraba (orgânica)
Lanche da tarde	Leite dourado Biscoito de polvilho Maçã picadinha	Chá natural Pão de leite com carne moída Laranja, banana e uva sem semente picadinhos	Suco natural Misto frio Banana picadinha	Chá natural Sequillo caseiro de cacau Melão e mamão picadinhos	Suco de frutas Pão fatiado de grãos com requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas
Jantar	Creme de mandioca e carne	Fusilli italiano ao pesto Genovese (basílico, parmesão e azeite de oliva)	Creme de ervilhas e bacon	Sopa tradicional de feijão (batata, carne e macarrãozinho)	Sopa de verduras e variedades de quinoa
Comidinha em Casa	Arroz branco Medalhão de mignon alla parmigiana Legumes (orgânicos) na manteiga		Panquecas de frango e catupiry ao molho misto (sugo italiano e branco)		Sopa de quirerinha com costelinha desfiada

Seleção de sucos naturais:

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

Seleção de chás naturais:

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

Verduras e Legumes orgânicos da Chácara Gasparin e Filhos - Colombo

Morango orgânico da Chácara Irmãos Strapasson - Colombo