



noz
na escola

CARDÁPIO

Crianças

OUTUBRO 2026



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28/09	29/09	30/09	01/10	02/10
—	—	—	Arroz e feijão Peixe Grelhado Purê de Batata Beterraba / Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Filé Mignon Suíno ao Molho Barbecue Batata Rústica Cenoura em palito cozida / Mix de Folhas Suco Natural
05/10	06/10	07/10	08/10	09/10
Arroz e feijão Maminha em tiras refogada com tomate e cebola Creme de Milho Repolho roxo, cenoura ralada e milho / Mix de folhas Suco Natural	Arroz e feijão Sobrecoca assada desfiada Batata doce assada Pepino Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Escondidinho de Carne Moída Brócolis gratinado Cenoura ralada Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Isclas de Carne / Macarrão ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Couve flor cozida / Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Strogonoff de Frango Batata Rústica Ovos cozidos Mix de Folhas Suco Natural
12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
FERIADO 	Arroz e feijão Almôndega ao sugo Purê de Mandioquinha Beterraba Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Feijoada Couve/ Ovo frito Vinagrete Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Nhoque ao Molho Sugo / Filé de Frango Grelhado Milho cozido com Cheiro Verde Vagem cozida / Mix de folhas Suco Natural	Arroz e feijão Omelete com queijo/Tirinhas de carne Brócolis Refogado Tomates e Pepino Suco Natural
19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
Arroz e feijão Carne de panela com milho e cenoura Repolho refogado Brócolis cozido Mix de folhas Suco Natural	Arroz e feijão Filé Mignon Suíno ao Molho Madeira Legumes ao forno Couve (crua) e tomate picado Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Quibe Assado Purê de batata Cenoura ralada Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Macarrão alho e óleo/Fricassê de frango Abóbora Cabotiá refogada Beterraba Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Isclas de carne com cebola e tomate Polenta cremosa ao sugo Milho Cozido Mix de folhas Suco Natural
26/10	27/10	28/10	29/10	30/10
Arroz e feijão Peixe grelhado e desfiado Batata Carinha Pepino Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Lasanha à Bolonhesa - Filé de Frango Grelhado Abobrinha ao Forno Chuchu cozido Suco Natural	Arroz e feijão Feijoada Couve/ Ovo frito Vinagrete Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Panqueca de Frango com Requeijão Legumes na Manteiga Batata temperada Mix de Folhas Suco Natural	Arroz e feijão Hamburguinho com queijo Creme de Milho Abobrinha e Cenoura Ralada Mix de Folhas Suco Natural



Para as crianças, as carnes são servidas
sempre desossadas, e os molhos, separadamente.



Todas as refeições são acompanhadas
de suco natural e sobremesa.



O cardápio poderá sofrer alterações
conforme a disponibilidade dos alimentos em estoque.

Ana Karina
Nutricionista