

# Cardápio Escolar

## Outubro/2026

### Almoço

| Segunda-feira                                                                                                                                                 | Terça-feira                                                                                                                                                                  | Quarta-feira                                                                                                                                                                           | Quinta-feira                                                                                                                                                                         | Sexta-feira                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        | <b>01</b>                                                                                                                                                                            | <b>02</b>                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        | Arroz branco, feijão carioca, fricassê de frango, batata palha e salada de agrião com tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação                                              | Espaguete ao sugo, isca de carne acebolada, brócolis e cenoura refogados e salada de repolho e beterraba ralada.<br><b>Opção:</b> Arroz e feijão carioca<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação          |
| <b>05</b>                                                                                                                                                     | <b>06</b>                                                                                                                                                                    | <b>07</b>                                                                                                                                                                              | <b>08</b>                                                                                                                                                                            | <b>09</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Arroz branco, feijão carioca, filé de frango grelhado, abóbora cabotiá refogada e salada de alface crespa e tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação | Arroz branco, feijão carioca, carne cozida, berinjela com queijo e tomate e salada de alface americana e cenoura ralada.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação           | Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe de frango, batata palha e salada de alface crespa com tomate e beterraba cozida.<br><br><b>Sobremesa:</b> Gelatina colorida                  | Arroz branco, feijão carioca, copa lombo suíno ao molho de laranja, purê de batata e salada de repolho e tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação                           | Talharim ao molho bolonhesa, abobrinha refogada e salada mix de folhas e pepino.<br><b>Opção:</b> Arroz branco, feijão carioca e carne moída.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação                     |
| <b>12</b>                                                                                                                                                     | <b>13</b>                                                                                                                                                                    | <b>14</b>                                                                                                                                                                              | <b>15</b>                                                                                                                                                                            | <b>16</b>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>FERIADO</b>                                                                                                                                                | <b>RECESSO</b>                                                                                                                                                               | Arroz branco, feijão preto, omelete de forno com queijo, creme de espinafre e salada de repolho e beterraba ralada.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação                          | Nhoque ao sugo, carne assada, brócolis e couve-flor refogados e salada de acelga e tomate.<br><b>Opção:</b> Arroz branco, feijão carioca<br><br><b>Sobremesa:</b> Mousse de maracujá | Arroz branco, feijão carioca, filé de frango à pizzaiolo, batata sauté e salada de alface crespa e cenoura ralada.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação                                                |
| <b>19</b>                                                                                                                                                     | <b>20</b>                                                                                                                                                                    | <b>21</b>                                                                                                                                                                              | <b>22</b>                                                                                                                                                                            | <b>23</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Arroz branco, feijão carioca, carne moída com cenoura, batata doce rústica assada e salada de repolho com tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação   | Arroz branco, feijão carioca, coxinha da asa assada, polenta cremosa e salada de alface lisa e tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Pudim                                        | Arroz branco, tutu de feijão preto, cubos de carne suína cozida, couve refogada ao alho e salada de vinagrete.<br><b>Opção:</b> feijão preto<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação | Penne ao molho branco, bife de panela, cenoura refogada e salada de agrião com tomate.<br><b>Opção:</b> Arroz branco, feijão carioca<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação       | Arroz branco, feijão carioca, peixe assado ao molho de ervas, purê de batata e salada de alface crespa e tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação                                                  |
| <b>26</b>                                                                                                                                                     | <b>27</b>                                                                                                                                                                    | <b>28</b>                                                                                                                                                                              | <b>29</b>                                                                                                                                                                            | <b>30</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Arroz branco, feijão carioca, cubos de frango acebolado, creme de milho e salada de agrião com tomate.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação              | Arroz branco, feijão carioca, carne cozida ao molho madeira, chips de batata doce e salada de beterraba cozida e alface americana.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação | Arroz branco, feijoada light, ovos na chapa, couve refogada, farofa de banana da terra com cenoura ralada e salada de vinagrete.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação             | Arroz branco, feijão carioca, isca de frango cozido com pimentão vermelho e amarelo brócolis amanteigado e salada de batata com maionese.<br><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da estação  | Espaguete ao molho rosê, almôndegas de carne, cenoura e chuchu refogados e salada de alface lisa e pepino.<br><b>Opção:</b> Arroz branco e feijão carioca<br><br><b>Sobremesa:</b> Bolo dos aniversariantes |

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação:** Nos dias de sobremesa "doce", será servido fruta da estação para crianças menores de 2 anos (automaticamente) e para crianças que não consomem doce (professores devem solicitar à cantina).