CARDÁPIO LANCHE MANHÃ OUTUBRO DE 2026

SEMANA DE 01/06 a 02/10

5ª FEIRA: Pão de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Brioche com geleia de frutas caseira .Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 05/10 a 09/10

2ª FEIRA:. Crepioca. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA:. Medalhão de banana. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Queijo quente**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Muffin nutritivo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Sanduíche natural. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta

SEMANA DE 12/10 a 16/10

2ª FEIRA: **FERIADO.**

3ª FEIRA: Tapioca de frango cremoso**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Brioche com pastinha de frango e cenoura**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: **FERIADO.**

6ª FEIRA: Pizza artesanal**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 19/10 a 23/10

2ª FEIRA: .Crepioca caprese. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Sanduíche natural. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA:. Pão de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Cupcake de baunilha com frutas**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Barquinha de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 26/10 a 30/10

2ª FEIRA: Brioche com ovos mexidos. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Pão de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Bolo de cacau. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Palitinho nutritivo**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Italianinho caprese. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta

CARDÁPIO ALMOÇO OUTUBRO DE 2026

SEMANA DE 01/10 a 02/10

5ª FEIRA: Folhas com tomate, couve flor ao alho, abóbora assada, arroz branco e integral, feijão vermelho, filé mignon suíno assado. Opção: escondidinho de frango. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, batata bolinha, legumes sauteé, arroz branco e integral, feijão preto, peixe à portuguesa. Opção: filé de sobrecoxa ao molho de laranja. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 05/10 a 09/10

2ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, macarrão ao alho e óleo, brócolis sauteé, arroz branco e integral, feijão preto, carne moída ao sugo. Opção: ovo mexido. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Folhas com tomate, purê de batata inglesa, cenoura palito, arroz branco e integral, feijão preto, filé de frango à parmegiana. Opção: picadinho de carne. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, couve refogada, farofa dourada, arroz branco e integral, feijão vermelho, filé mignon suíno grelhado. Opção: filé de sobrecoxa assado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Folhas com tomate, duo de legumes, creme de espinafre, arroz branco e integral, feijão preto, gurjão de peixe. Opção: goulash de carne. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, couve flor ao alho, abóbora com cebola caramelizada, arroz branco e integral, feijão preto, bife acebolado. Opção: isca de frango grelhada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 12/10 a 16/10

2ª FEIRA: **FERIADO.**

3ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, pirão de peixe, batata palito, arroz branco e integral, feijão preto, peixe crocante. Opção: isca de carne acebolada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Folhas com tomate, couve refogada, farofa de alho, arroz branco e integral, feijão vermelho, filé mignon suíno assado ao molho barbecue. Opção: picadinho de frango. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: FERIADO.

6ª FEIRA: Folhas com tomate, macarrão ao alho e óleo, mix de legumes, arroz branco e integral, feijão preto, carne moída ao sugo. Opção: frango desfiado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 19/10 a 23/10

2ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, seleta de legumes, brócolis sauteé, arroz branco e integral, feijão vermelho, goulash de carne. Opção: omelete nutritiva. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Folhas com tomate, purê de batata doce, chuchu com salsa, arroz branco e integral, feijão preto, filé de frango à pizzaiolo. Opção: isca de carne grelhada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, beterraba cozida, floretes sauteé, arroz branco e integral, feijão preto, panqueca nutritiva de carne. Opção: filé de sobrecoxa ao molho de laranja. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Folhas com tomate, creme de espinafre, cenoura palito, arroz branco e integral, feijão preto, gourjão de peixe artesanal. Opção: mignon suíno acebolado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, farofa nutritiva, maionese de legumes, arroz branco e integral, feijão preto nutritivo, isca de frango grelhado. Opção: isca de carne grelhada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

CARDÁPIO ALMOÇO OUTUBRO DE 2026

SEMANA DE 26/10 a 30/10

2ª FEIRA: Folhas com tomate, macarrão ao alho e óleo, mix de repolho sauteé , arroz branco e integral, feijão preto, almôndega de frango ao sugo. Opção: picadinho de carne. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

3ª FEIRA: Mix **de** folhas com tomate, creme de milho, farofa nutritiva, arroz branco e integral, feijão preto, filé de sobrecoxa assado. Opção: mignon suíno grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

4ª FEIRA: Folhas com tomate, brócolis com milho, batata rústica, arroz branco e integral, feijão preto, isca de carne grelhada. Opção: omelete nutritiva. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

5ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, mix de legumes, couve flor gratinada, arroz branco e integral, feijão preto, filé de frango à milanesa. Opção: bife grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

6ª FEIRA: Folhas com tomate, refogado colorido, beterraba ao molho de laranja, arroz branco e integral, feijão preto nutritivo, isca de frango grelhado. Opção: isca de carne grelhada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

CARDÁPIO LANCHE TARDE OUTUBRO DE 2026

SEMANA DE 01/05 a 02/10

5ª FEIRA: Queijo quente**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.
6ª FEIRA: Brioche com ovos mexidos. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 05/10 a 09/10

2ª FEIRA: Crepioca. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Barquinha de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Muffin nutritivo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Pizza artesanal**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Bolo de cenoura. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 12/10 a 16/10

2ª FEIRA: Brioche com ovos mexidos. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Pão de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Bolo de cacau. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Palitinho nutritivo**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Italianinho caprese. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta

SEMANA DE 19/10 a 23/10

2ª FEIRA: Medalhão de banana. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Sanduíche natural. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Mini kibe artesanal. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Cookie de laranja com passas. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Tapioca de frango. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 26/10 a 30/10

2ª FEIRA:. Pão de queijo. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Bolo brownie**.** Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA:. Brioche com geleia de frutas caseira. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Cracker de espinafre. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Cinnamon roll. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.