



Cardápio - Outubro 2026

Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Saladas	Alface + Alface Americana + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Grão + 01 Legume Cru + 02 Legumes Cozidos + 01 Proteína + 01 Conserva + 01 Complemento + 02 Molhos + Frutas da estação				
Complemento				Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral	Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral
Guarnição				Torta de frango	Pizza
Prato principal				Batata gratinada	Moqueca de peixe Pirão
Opção				Carne grelhada	Farofa de manteiga
Prato Vegetariano				Banana da terra e abacaxi grelhado	Aipim frito



Cardápio - Outubro 2026

Cardápio	Segunda 05/10	Terça 06/10	Quarta 07/10	Quinta 08/10	Sexta 09/10
Saladas	Alface + Alface Americana + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Grão + 01 Legume Cru + 02 Legumes Cozidos + 01 Proteína + 01 Conserva + 01 Complemento + 02 Molhos + Frutas da estação				
Complemento	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral com brócolis	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral
Guarnição	Farofa de banana da terra com ovos	Batata Sautê	Penne quatro queijos	Purê de batata	Pizza
Prato principal	Lombo ao molho de mostarda	Rolinho Primavera	Bife à parmegiana	Filé de peixe empanado	Torta de Bacalhau
Opção	Frango grelhado	Carne grelhada	Filé de frango grelhado	Carne na chapa	Frango grelhado
Prato Vegetariano	Quiche de tomate seco	Sufê de espinafre	Lasanha de abobrinha	Risoto de limão siciliano	Chip de batata doce



Cardápio - outubro 2026

Cardápio	Segunda 12/10	Terça 13/10	Quarta 14/10	Quinta 15/10	Sexta 16/10
Saladas	Alface + Alface Americana + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Grão + 01 Legume Cru + 02 Legumes Cozidos + 01 Proteína + 01 Conserva + 01 Complemento + 02 Molhos + Frutas da estação				
Complemento					
Guarnição					
Prato principal	Feriado de Nossa Senhora Aparecida	Spring Break	Spring Break	Spring Break	Spring Break
Opção					
Prato Vegetariano					



Cardápio - Outubro 2026

Cardápio	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Saladas	Alface + Alface Americana + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Grão + 01 Legume Cru + 02 Legumes Cozidos + 01 Proteína + 01 Conserva + 01 Complemento + 02 Molhos + Frutas da estação				
Complemento	Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral com Cenoura	Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral	Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral	Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral	Feijão carioquinha Arroz branco Arroz integral
Guarnição	Batata recheada com queijo cream cheese	Espaguete ao alho e óleo	Risoto de limão Siciliano	Yakissoba de legumes	Pizza
Prato principal	Bife ao molho madeira	Almôndegas de carne ao molho sugo	Peixe ao molho de ervas finas	Yakissoba misto	
Opção	Filé de frango grelhado	Filé de frango grelhado	Carne grelhada	Frango grelhado	Carne grelhada
Prato Vegetariano	Risoto de queijo	Omelete de queijo com tomate	Nhoque	Quiche de queijo	Brócolis e couve-flor ao alho e óleo



Cardápio - Outubro 2026

Cardápio	Segunda 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10	Quinta 29/10	Sexta 30/10
Saladas	Alface + Alface Americana + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Grão + 01 Legume Cru + 02 Legumes Cozidos + 01 Proteína + 01 Conserva + 01 Complemento + 02 Molhos + Frutas da estação				
Complemento	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão cariyoquina Arroz branco Arroz integral
Guarnição	Lasanha à bolonhesa	Espaguete ao molho	Purê de aipim	Batata palito assada	Pizza
Prato principal	Lasanha mista	Frango à milanesa	Carne do sol acebolada	Estrogonofe de carne	Torta de banana com carne seca
Opção	Filé frango grelhado	Carne na chapa	Frango grelhado	Filé de frango grelhado	Carne na chapa
Prato Vegetariano	Espaguete de abobrinha ao molho pesto	Farofa de banana	Torta cremosa de legumes	Tomate recheado com queijo	Bolinho de feijão