CARDÁPIO ESCOLAR

02 a 06 de novembro de 2026

Componente	Segunda 02/11	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Arroz		Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Prato principal		Sobrecoxa assada	Peixe assado com farofa crocante	Feijoada (pernil, costelinha, paio, linguiça calabresa)	Quibe assado recheado com creme de queijo
2ª opção de proteína		Ovo frito	Cubos de frango	Filé de frango grelhado	Omelete
Guarnição		Creme de milho e acelga refogada	Brócolis no vapor	Farofa / Couve refogada	Abobrinha assada
Massa		Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa		Alface e tomate	Alface e tomate	Mix de folhas	Alface e tomate
Salada colorida 1		Pepino	Salada de quinoa	Vinagrete	Pepino
Salada colorida 2		Cenoura ralada	Pepino	Cenoura ralada	Beterraba ralada
Sobremesa (fruta da estação)		Maçã	Banana	Salada de fruta	Melão
Suco		Limão	Uva	Morango com acerola	Abacaxi
Observações do dia	Feriado – Finados				

CARDÁPIO ESCOLAR

09 a 13 de novembro de 2026

Componente	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal	Estrogonofe de carne	Panqueca de pernil	Peixe assado	Bisteca suína	Iscas de carne
2ª opção de proteína	Cubos de frango	Ovo cozido	Omelete	Filé de frango	Isca de frango
Guarnição	Batata palha	Chuchu gratinado	Purê de batata	Chuchu refogado	Yakisoba (acelga, cenoura e brócolis ao molho de shoyu)
Massa	Massa ao molho branco	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Lasanha molho ao sugo / molho branco / mussarela	Massa yakisoba
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada colorida 1	Pepino	Milho cozido	Pepino	Cenoura	Beterraba ralada
Salada colorida 2	Acelga	Salada de rabanete	Cenoura ralada	Pepino	Pepino
Sobremesa (fruta da estação)	Melancia	Melão	Maçã	Laranja	Salada de frutas
Suco	Uva	Morango	Limão	Melancia	Abacaxi
Observações do dia					

CARDÁPIO ESCOLAR

16 a 20 de novembro de 2026

Componente	Segunda 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
Prato principal	Escondidinho de carne moída	Estrogonofe de frango	Hambúrguer bovino grelhado	Peixe assado	
2ª opção de proteína	Sobrecoxa assada	Carne moída	Ovo cozido	Filé de frango	
Guarnição	Chuchu gratinado	Batata palha	Batata frita	Chuchu refogado	
Massa	Massa ao molho branco	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo	
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface	Alface e tomate	
Salada colorida 1	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Tomate	Pepino	
Salada colorida 2	Pepino	Milho	Pepino	Salada de beterraba cozida	
Sobremesa (fruta da estação)	Banana	Maçã	Banana	Uva	
Suco	Limão	Uva	Maracujá	Laranja	
Observações do dia			Pão de hambúrguer (servido à parte)		Dia da Consciência Negra – feriado

CARDÁPIO ESCOLAR

23 a 27 de novembro de 2026

Componente	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal	Feijoada (pernil, costelinha, paio, linguiça calabresa)	Estrogonofe de carne	Costelinha assada	Peixe assado	Copa lombo assada
2ª opção de proteína	Ovo frito	Cubos de frango	Filé de frango	Omelete	Cubos de frango
Guarnição	Farofa / Couve refogada	Batata palha	Couve refogada	Brócolis refogado	Polenta mole
Massa	Massa ao molho branco	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa	Mix de folhas	Alface	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada colorida 1	Vinagrete	Tabule	Pepino	Pepino	Rabanete
Salada colorida 2	Cenoura	Pepino	Salada de abobrinha	Salada de macarrão com repolho branco, milho, cenoura ralada	Cenoura ralada
Sobremesa (fruta da estação)	Banana	Banana	Melancia	Melão	Abacaxi
Suco	Acerola	Acerola	Goiaba	Caju	Uva
Observações do dia					

CARDÁPIO ESCOLAR

30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Componente	Segunda 30/11	Terça 01/12	Quarta 02/12	Quinta 03/12	Sexta 04/12
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal	Fricassê de frango	Carne moída	Filé de peixe assado	Panqueca de frango	Rocambole recheado com queijo
2ª opção de proteína	Omelete	Iscas de frango	Filé de frango grelhado	Cubos de pernil	Omelete
Guarnição	Batata palha	Abóbora assada	Brócolis no vapor	Berinjela assada	Purê de batata
Massa	Massa ao molho branco	Nhoque caseiro ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada colorida 1	Beterraba ralada	Pepino	Salada de macarrão	Salada de repolho	Pepino
Salada colorida 2	Milho cozido	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Pepino	Palitos de cenoura cozida com salsinha
Sobremesa (fruta da estação)	Maçã	Melão e uva	Melancia	Maçã	Abacaxi
Suco	Limão	Morango	Maracujá com capim-limão	Limão	Goiaba
Observações do dia					