

Cardápio - Comunidade Escolar
Setembro 2025

Semana 1	1-set 2ª feira	2-set 3ª feira	3-set 4ª feira	4-set 5ª feira	5-set 6ª feira
	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao curry Legumes sauté Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho (carne e linguiça) Batata-frita Feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Quibebe Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	8-set 2ª feira	9-set 3ª feira	10-set 4ª feira	11-set 5ª feira	12-set 6ª feira
	Estrogonofe de frango Batata-palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarrão parafuso ao molho calabresa Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Sufilé de chuchu Salada de pepino, tomate e cebola roxa Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Nhoque Acelga e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	15-set 2ª feira	16-set 3ª feira	17-set 4ª feira	18-set 5ª feira	19-set 6ª feira
	Picadinho de carne com quiabo Polenta Chicória e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa de frango assada Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Pirão Agrião e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Vagem sauté Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	22-set 2ª feira	23-set 3ª feira	24-set 4ª feira	25-set 5ª feira	26-set 6ª feira
	File de frango à milanesa Creme de milho Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à escabeche (filé de peixe empanado ao molho de tomate, pimentão, cebola e salsinha) Purê de inhame Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Brócolis e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de frango aceboladas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lombo ao molho barbecue Batata rústica Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	29-set 2ª feira	30-set 3ª feira	1-out 4ª feira	2-out 5ª feira	3-out 6ª feira
	Fígado acebolado Batata com salsinha Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango ao molho mexicano (com pimentões coloridos, molho shoyo, pimenta do reino, cominho, páprica picante e coentro) Abobrinha sauté Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne ao molho champignon Repolho refogado com bacon Tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à parmegiana Purê de batata Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne Cenoura com ervilha Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.