

**Cardápio - Comunidade Escolar**  
**Outubro 2025**

	<b>29-set</b> <b>2ª feira</b>	<b>30-set</b> <b>3ª feira</b>	<b>1-out</b> <b>4ª feira</b>	<b>2-out</b> <b>5ª feira</b>	<b>3-out</b> <b>6ª feira</b>
<b>Semana 1</b>	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	Isclas 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
	<b>6-out</b> <b>2ª feira</b>	<b>7-out</b> <b>3ª feira</b>	<b>8-out</b> <b>4ª feira</b>	<b>9-out</b> <b>5ª feira</b>	<b>10-out</b> <b>6ª feira</b>
<b>Semana 2</b>	Frango ensopado com quiabo  Polenta Chicória e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Salpicão de frango (com batata palha, maionese, cenoura e azeitona) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado  Pirão Alface e berinjela à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão parafuso ao sugo Agridão e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado  Batata-frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	<b>13-out</b> <b>2ª feira</b>	<b>14-out</b> <b>3ª feira</b>	<b>15-out</b> <b>4ª feira</b>	<b>16-out</b> <b>5ª feira</b>	<b>17-out</b> <b>6ª feira</b>
<b>Semana 3</b>	Isclas de carne aceboladas Aipim corado Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa de frango assada Quibebe Feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	<b>FERIADO</b>	Lasanha de carne Cenoura sauté Agridão e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	<b>20-out</b> <b>2ª feira</b>	<b>21-out</b> <b>3ª feira</b>	<b>22-out</b> <b>4ª feira</b>	<b>23-out</b> <b>5ª feira</b>	<b>24-out</b> <b>6ª feira</b>
<b>Semana 4</b>	Linguíça toscana assada  Virado de couve Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Moqueca de peixe (pimentão vermelho e verde, cebola, leite de coco e azeitona) Legumes sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de carne  Batata-doce corada Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	File de frango à milanesa  Creme de milho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes)  Pirão Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	<b>27-out</b> <b>2ª feira</b>	<b>28-out</b> <b>3ª feira</b>	<b>29-out</b> <b>4ª feira</b>	<b>30-out</b> <b>5ª feira</b>	<b>31-out</b> <b>6ª feira</b>
<b>Semana 5</b>	Filé peixe à milanesa Creme de espinafre Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carré ao molho de laranja (com gengibre) Purê de batata Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho misto (carne e linguíça)  Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango à marguerita (filé de frango ao molho de tomate e manjericão) Legumes gratinados Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Agridão e cenoura 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.