

Cardápio - Comunidade Escolar
Novembro 2025

Semana 1	3-nov 2ª feira	4-nov 3ª feira	5-nov 4ª feira	6-nov 5ª feira	7-nov 6ª feira
	Frango ensopado com quiabo Polenta Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne moída Cenoura e vagem sauté Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	File de peixe empanado Pirão Repolho e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne aceboladas Aipim sauté Feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Escondidinho de frango com batata Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	10-nov 2ª feira	11-nov 3ª feira	12-nov 4ª feira	13-nov 5ª feira	14-nov 6ª feira
	Carne moída refogada Sufê de chuchu Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé frango à milanesa Legumes gratinados Acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne de panela Batata-doce corada Tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa de frango assada ao molho de laranja Macarrão espaguete ao alho e óleo Brócolis e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	17-nov 2ª feira	18-nov 3ª feira	19-nov 4ª feira	20-nov 5ª feira	21-nov 6ª feira
	Filé de frango grelhado Batata-frita Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne ensopada com calabresa Repolho refogado Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango com alho-porró Nhoque ao molho branco Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO	Carne moída o sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	24-nov 2ª feira	25-nov 3ª feira	26-nov 4ª feira	27-nov 5ª feira	28-nov 6ª feira
	File de peixe à milanesa Quibebe Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho misto (carne e linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Legumes refogados Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Espaguete à parisiense (ervilha, presunto, creme de leite e queijo parmesão) Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lombo assado Creme de milho Couve à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	1-dez 2ª feira	2-dez 3ª feira	3-dez 4ª feira	4-dez 5ª feira	5-dez 6ª feira
	Isclas de frango aceboladas Abobrinha à pizzaiolo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada ao molho madeira Purê de batata Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	File de peixe à escabeche (filé de peixe empanado ao molho de tomate, pimentão, cebola e salsinha) Creme de espinafre Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Linguiça toscana assada Macarronese Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata-palha Alface e tomate 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.