	CARDÁPIO OUTUBRO 2026				
	Segunda-feira 28/09/2026	**Terça-feira 29/09/2026**	**Quarta-feira 30/09/2026**	**Quinta-feira 01/10/2026**	**Sexta-feira 02/10/2026**
Saladas				Alface, tomate, cenoura cozida, pepino, beterraba cozida	Alface, tomate, milho, ervilha, repolho (Catchup saudável bloco C)
Carnes / Aves / Peixes				Bife ao molho/ Frango assado com batatas	Dia de Hamburguer caseiro(bloco C pão x)/ Lombo suíno assado
Acompanhamentos				Arroz, feijão, macarrão, farofa	Arroz, feijão, batata palito assada
Sobremesas				Frutas da estação	Gelatina com creme/Frutas da estação

OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.

	CARDÁPIO OUTUBRO 2026				
	Segunda-feira 05/10/2026	**Terça-feira 06/10/2026**	**Quarta-feira 07/10/2026**	**Quinta-feira 08/10/2026**	**Sexta-feira 09/10/2026**
Saladas	Alface, tomate, pepino, repolho roxo, brócolis	Mix de alface, tomate, couve flor, grão de bico, cenoura ralada	Alface, brócolis, beterraba cozida, tomate, repolho	Alface, brócolis, tomate, trigo em grão, repolho roxo	Mix de alface, tomate, beterraba cozida, pepino, acelga
Carnes / Aves / Peixes	Carne moída/ Tiras de lombo grelhado	Estrogonofe de carne/ Coxa sem osso assada	Peixe grelhado/ Frango ao sugo	Lombo suíno assado/ Bife grelhado	Dia Alemão Cachorro quente bloco C/ Lasanha de carne/ Peixe grelhado
Acompanhamentos	Arroz, feijão, polenta cremosa	Arroz, feijão, farofa,macarrão	Arroz, feijão, batata rústica	Arroz, feijão, legumes assados	Arroz, feijão, batata palito assada
Sobremesas	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Pudim /Frutas da estação

OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.

	CARDÁPIO OUTUBRO 2026				
	Segunda-feira 12/10/2026	**Terça-feira 13/10/2026**	**Quarta-feira 14/10/2026**	**Quinta-feira 15/10/2026**	**Sexta-feira 16/10/2026**
Saladas	Feriado	Recesso escolar	Mix de alface, tomate, beterraba cozida, pepino, brócolis	Alface, tomate, cenoura ralada, brócolis, repolho	Alface, tomate, pepino, couve flor e brócolis, cenoura e acelga
Carnes / Aves / Peixes			Peixe grelhado/ Frango assado	Bife grelhado/ Pastelão de frango	Nuggets de frango(bloco C) Estrogonofe de frango/ Carne assada
Acompanhamentos			Arroz, feijão, batata bolinha assada com ervas	Arroz, feijão, macarrão, farofa	Arroz, feijão, batata sorriso assada
Sobremesas			Frutas da estação	Frutas da estação	Gelatina/Frutas da estação

OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.

	CARDÁPIO OUTUBRO 2026				
	Segunda-feira 19/10/2026	**Terça-feira 20/10/2026**	**Quarta-feira 21/10/2026**	**Quinta-feira 22/10/2026**	**Sexta-feira 23/10/2026**
Saladas	Alface, tomate, trigo em grão, brócolis, repolho, pepino	Alface, couve flor com milho, tomate, repolho roxo, cenoura ralada	Mix de alface, beterraba cozida, tomate, repolho, pepino	Alface, brócolis, tomate, cenoura cozida, repolho	Alface, grão de bico, tomate, couve flor, pepino
Carnes / Aves / Peixes	Carne moída/ Cubos de lombo grelhado	Dia de Churrasco Bloco C Linguicinha de frango assada/ Frango assado/ Coração e carne grelhados	Peixe grelhado/ Almôndegas ao sugo	Panqueca de frango/ Bife grelhado	Frango ao creme de milho/ Lombo crocante assado
Acompanhamentos	Arroz, feijão, polenta cremosa com queijo	Arroz, feijão, farofa, macarrão	Arroz, feijão, purê de batata	Arroz, feijão, risoto de abóbora com carne	Arroz, feijão, batata palito assada
Sobremesas	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Gelatina batida/Frutas da estação

OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.

	CARDÁPIO OUTUBRO 2026				
	Segunda feira 26/10/2026	**Terça feira 27/10/2026**	**Quarta feira 28/10/2026**	**Quinta feira 29/10/2026**	**Sexta feira 30/10/2026**
Saladas	Alface, tomate, brócolis, repolho misto, cenoura ralada	Alface, grão de bico, pepino, couve flor, tomate	Mix de alface, tomate, pepino, beterraba cozida, repolho	Alface, tomate, brócolis, cenoura cozida, pepino	Alface, trigo em grão, tomate, couve flor, cenoura e repolho roxo ralado
Carnes/ Aves/ Peixes	Picadinho de carne/ Cubos suíno grelhado	Estrogonofe de frango/ Arroz carreteiro	Peixe grelhado/ Carne moída	Dia da Massa Lasanha de carne/ Frango grelhado ao sugo com manjericão	Lombo suíno assado com laranja/ Escondidinho de carne de panela
Acompanhamentos	Arroz, feijão, farofa, macarrão	Arroz, feijão, ovos mexidos	Arroz, feijão, purê de batata	Arroz, feijão, macarrão, nhoque	Arroz, feijão, batata sorriso assada
Sobremesas	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Pudim/Frutas da estação
OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.					
Nutricionista: Ariane Zen CRN10 3016					