



# CARDÁPIO

ABRIL 2026

**COLÉGIO SANTO AGOSTINHO | SP**

CHEFE DE COZINHA: RENATA POLITANO BEZ

NUTRICIONISTA: LÍVIA KALIL HADDAD (CRN-3 61751/P)



# SEMANA 1 REFEIÇÃO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

ARROZ BRANCO

ARROZ  
INTEGRAL

FEIJÃO

FEIJÃO PRETO

FRANGO COM FLOCOS DE ARROZ

BIFE ACEBOLADO

PEIXE ESPECIAL DE PÁSCOA

OVOS COLORIDOS

LEGUME RECHEADO

BATATA CANOA

SALADA  
MISTA

SUCO  
INTEGRAL

FRUTA DA  
ESTAÇÃO



CARBOIDRATOS



LEGUMINOSAS



PROTEÍNA ANIMAL



OPÇÃO  
VEGETARIANA



CARBOIDRATOS/LEGUMES



VERDURAS / LEGUMES



FRUTAS



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 1 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX



SUCO  
INTEGRAL

MISTINHO NO EGG  
SPONGE



COELHINHOS  
DE FINNI

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



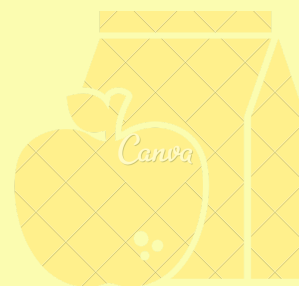
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 2

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

## LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX



SUCO  
INTEGRAL

MISTINHO NO EGG  
SPONGE



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 2 REFEIÇÃO



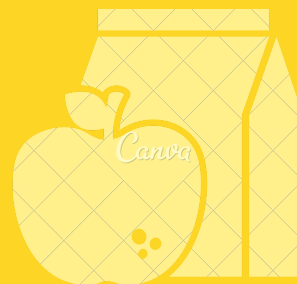
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	NHOQUE AO SUGO	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO
FRANGO CROCANTE	FRANGO ASSADO	FRANGO COM CREME DE CEBOLA	FRANGO NA MASSINHA	FRANGO GRELHADO
PICADINHO DE CARNE	STROGONOFF DE CARNE	BABY ALMÔNDEGAS	CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	CARNE COM CANELA
PEIXE NO FUBÁ	PEIXE COM ERVAS	PEIXE GRELHADO	PEIXE COM FLOCOS DE ARROZ	PEIXE À DORÊ
TEMPURÁ DE LEGUMES	LASANHA DE PANQUECA 	LEGUME GRATINADO	NHOCÃO	BOLINHO DE LEGUMES
COUVE NA MANTEIGA	BATATA PALITO 	COUVE FLOR NA MASSINHA	LEGUMES NA MANTEIGA	PURÊ DE BATATA
BATATA CORADA	BERINJELA À ORIENTAL	ESCAROLA REFOGADA	BATATA ASSADA	MIX DE FOLHAS
SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA
SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL
FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO

 CARBOIDRATOS   
  LEGUMINOSAS   
  PROTEÍNA ANIMAL   
  OPÇÃO VEGETARIANA  
 CARBOIDRATOS/LEGUMES   
  VERDURAS / LEGUMES   
  FRUTAS

 CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 2 LANCHE



**SEG**

**TER**

**QUA**

**QUI**

**SEX**

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



WAFER



BISNAGUINHA NA  
CHAPA

SNACK DE TAPIOCA

GELATINA  
COM FRUTA

BISCOITO



BOLO  
CASEIRO



PUDIM



COOKIES



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



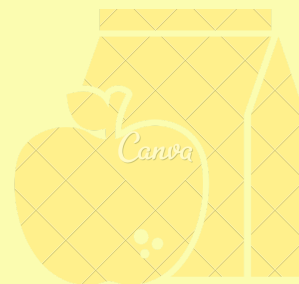
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 2

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

## LANCHE LEVINHO



**SEG**

**TER**

**QUA**

**QUI**

**SEX**

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO 

PÃO FRESQUINHO 

WAFER 

BISNAGUINHA NA  
CHAPA

SNACK DE TAPIOCA

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 3 REFEIÇÃO



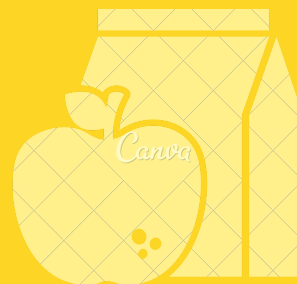
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO NA MANTEIGA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ	CAPELETTI À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	TUTU DE FEIJÃO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO VERMELHO	LENTILHA
STROGONOFF DE FRANGO	FRANGO EMPANADO	FRANGO GRELHADO	FRANGO ASSADO	TULIPA DE FRANGO
CARNE COLORIDA	BIFE GRELHADO	ISCA DE CARNE	PORPETTA CROCANTE	BIFE GRELHADO
PEIXE GRELHADO	PEIXE AO MOLHO	PEIXE COM LEGUMES	PEIXE NO FUBÁ	PEIXE COM ERVAS
CENOURA CREMOSA	♥️ CREME DE MILHO ♥️	COUVE FLOR GRATINADA	♥️ ENVELOPE DE PANQUECA	QUIBE DE ABOBRINHA ♥️
ESCAROLA	MANDIOQUINHA NA MANTEIGA	FAROFA DE COUVE	ACELGA ORIENTAL	CHIPS DE BATATA DOCE
BATATA CANOA	BRÓCOLIS ALHO E ÓLEO	BATATA AO FORNO	CROSTINE DE LEGUMES	TRANÇA DE VERDURA ♥️
SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA
SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL
FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO

■ CARBOIDRATOS   
 ■ LEGUMINOSAS   
 ■ PROTEÍNA ANIMAL   
 ■ OPÇÃO VEGETARIANA  
■ CARBOIDRATOS/LEGUMES   
 ■ VERDURAS / LEGUMES   
 ■ FRUTAS

♥️ CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 3 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

EGG SPONGE COM  
CREME DE RICOTA



MINI PÃO  
DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO  
NA CHAPA



PIPOCA

MINI BURGUER



GELATINA  
COM FRUTA

MOUSSE  
CREMOSO



BISCOITO



BOLO



COOKIES DE  
BANANA

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



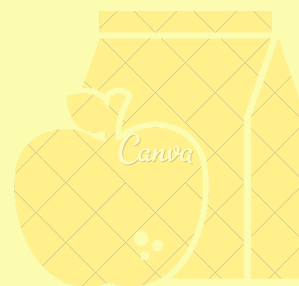
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 3

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

## LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

EGG SPONGE COM  
CREME DE RICOTA



MINI PÃO  
DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO  
NA CHAPA



BOLO DE FRUTA



MINI BURGUER



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 4 REFEIÇÃO



**SEG**

**TER**

**QUA**

**QUI**

**SEX**

ARROZ BRANCO

ARROZ BRANCO

ARROZ BRANCO

ARROZ  
INTEGRAL

RAVIOLI COM  
MOLHO ROSÊ

ARROZ  
INTEGRAL

FEIJÃO

FEIJÃO

FEIJÃO

FEIJOADA

GRÃO DE BICO

FEIJÃO VERMELHO

FRANGO GRELHADO

FRANGO À  
PARMEGIANA

FRANGO ASSADO

BIFE À MILANESA

ROCAMBOLE DE CAFNE

CARNE DE PANELA

PEIXE COM FLOCOS  
DE MILHO

PEIXE À PORTUGUESA

ISCA DE PEIXE COM  
ROSÊ

PANQUECA AO  
SUGO

OVOS COM CREME  
DE LEITE

LASANHA DE  
BERINJELA

FAROFINHA DE COUVE

TOMATE RECHEADO

BATATA ASSADA

CENOURA SAUTÊ

BATATA SAUTÊ

COUVE ALHO E ÓLEO

SALADA  
MISTA

SALADA  
MISTA

SALADA  
MISTA

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

FRUTA DA  
ESTAÇÃO

FRUTA DA  
ESTAÇÃO

FRUTA DA  
ESTAÇÃO



CARBOIDRATOS



LEGUMINOSAS



PROTEÍNA ANIMAL



OPÇÃO  
VEGETARIANA



CARBOIDRATOS/LEGUMES



VERDURAS / LEGUMES



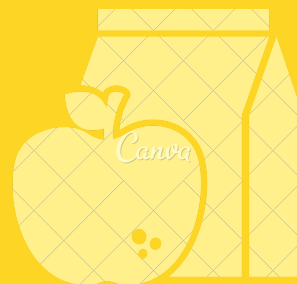
FRUTAS



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 4 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX



SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

CHÁ  
GELADO

PÃO DE QUEIJO  
RECHEADO

PIZZA



PÃO FRANCÊS COM  
REQUEIJÃO



MOUSSE DE FRUTAS



DANONINHO



PÃO DE MEL

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



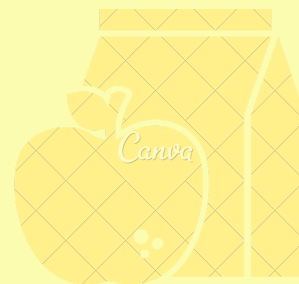
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 4

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

## LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX



SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO  
RECHEADO

PIZZA

PÃO FRANCÊS COM  
REQUEIJÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 5 REFEIÇÃO



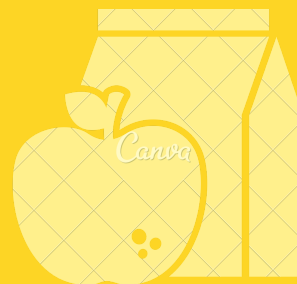
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	
PANQUECA À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	FAGGOTINI AO SUGO 	
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	
FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO	LENTILHA	
FRANCO NA MASSINHA	FRANCO GRELHADO	SUPREME DE FRANCO	ISCA DE FRANCO	
CARNE MOÍDA	ISCA DE CARNE COM MOYASHI	CARNE COLORIDA	BIFE GRELHADO	
PEIXE GRELHADO	PEIXE NO FUBÁ	PEIXE NA CAMA DE LEGUMES	PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	
QUIBE RECHEADO	REPOLHO RÚSTICO	PANQUECA AO SUGO 	FRICASSÊ DE BATATA 	
CENOURA CARAMELIZADA	BRÓCOLIS À ORIENTAL	COUVE NA MANTEIGA 	BERINJELA À ORIENTAL	
MILHO NA MANTEIGA	TEMPURA DE LEGUMES	BATATA SAUTÉ 	BATATA DOCE	
SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	
SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	
FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	

■ CARBOIDRATOS   
 ■ LEGUMINOSAS   
 ■ PROTEÍNA ANIMAL   
 ■ OPÇÃO VEGETARIANA  
■ CARBOIDRATOS/LEGUMES   
 ■ VERDURAS / LEGUMES   
 ■ FRUTAS

 CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 5 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO  
INTEGRAL


SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

IOGURTE

BATATINHA  
ASSADA 

ESPOLETINHO 

FRANGUINHO  
ASSADO 

PÃO FRESQUINHO 

BISCOITO

COOKIES 

BOLO DE FRUTA 

DOCE DE FRUTA 

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



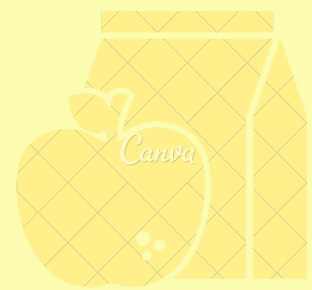
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 5

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

## LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

PIZZINHA DE  
MUSSARELA



ESPOLETINHO



BOLO DE  
FRUTA



PÃO FRESQUINHO



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# CAFÉ DA MANHÃ Buffet



**2 TIPOS DE FRUTAS**

**GRANOLA**

**LEITE**

**NESCAU**

**SUCO INTEGRAL**

**PÃO FRANCÊS**

**BISNAGUINHA SEM LACTOSE**

**1 BOLO CASEIRO**

**QUEIJO TIPO MUSSARELA**

**2 TIPOS DE PASTAS**

**1 GELEIA DE FRUTA**



**RESTAURANTE E CANTINA  
COLÉGIO SANTO AGOSTINHO**



CONTÉM LEITE NA RECEITA

**CONHECER MAIS SOBRE OS ALIMENTOS  
TORNA A ALIMENTAÇÃO MAIS DIVERTIDA  
E SAUDÁVEL ...PENSANDO NISSO, NASCEU  
O PROJETO:**



**BRINCANDO E  
APRENDENDO**

**ESCOLHIDA DO MÊS:  
SRA. ABOBRINHA**



**A abobrinha é um vegetal de baixa  
caloria (apenas 17 kcal/100g),  
composto por cerca de 95% de água  
e rico em fibras, vitaminas (A, C,  
complexo B) e minerais (potássio,  
magnésio, fósforo). Auxilia no  
emagrecimento, melhora a digestão,  
ajuda a controlar a glicemia,  
fortalece ossos e protege a visão**