

CARDÁPIO

MAIO 2026

COLÉGIO SANTO AGOSTINHO | SP

CHEFE DE COZINHA: RENATA POLITANO BEZ

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



SEMANA 1 REFEIÇÃO



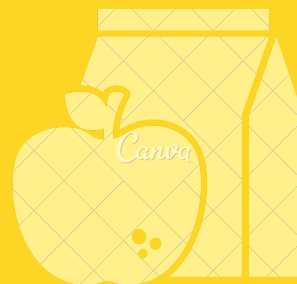
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	NHOQUE AO SUGO	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO
FRANGO CROCANTE	FRANGO ASSADO	FRANGO COM 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 1 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



WAFLE



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



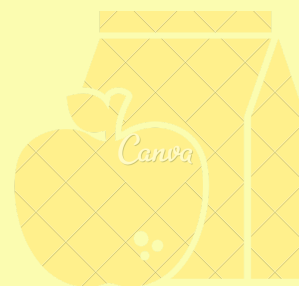
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 1

(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 

WAFLE 

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 2 REFEIÇÃO



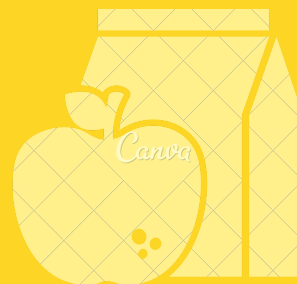
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO NA MANTEIGA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ	CAPELETTI À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	TUTU DE FEIJÃO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO VERMELHO	LENTILHA
STROGONOFF DE FRANGO	FRANGO EMPANADO	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 2 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



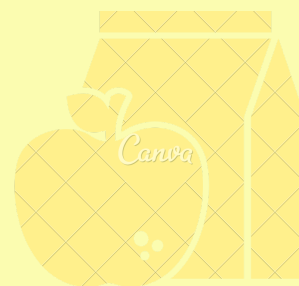
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 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

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 3 REFEIÇÃO



SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	RAVIOLI COM MOLHO ROSÊ	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	LENTINHA	FEIJOADA	GRÃO DE BICO	FEIJÃO VERMELHO
FRANGO NA MASSINHA	FRANGO XADREZ	FRANGO GRELHADO	FRANGO À PARMEGIANA	FRANGO ASSADO
CARNE COLORIDA	BIFE GRELHADO	BIFE À MILANESA	ROCAMBOLE DE CARNE	CARNE DE PANELA
PEIXE GRELHADO	PORPETTA DE PEIXE À MILANESA	PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	PEIXE À PORTUGUESA	ISCA DE PEIXE COM ROSÊ
MINI QUIBE DE ABOBRINHA	ESCONDIDINHO GRATINADO	PANQUECA AO SUGO	OVOS COM CREME DE LEITE	LASANHA DE BERINJELA
ESCAROLA REFOGADA PURÊ DE MANDIOQUINHA E BATATA	BATATA CANOA CHIPS DE ABOBRINHA	FAROFINHA DE COUVE CENOURA SAUTÊ	TOMATE RECHEADO BATATA CORADA	BATATA ASSADA COUVE ALHO E ÓLEO
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

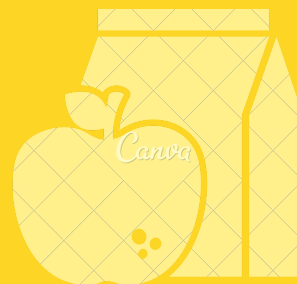
■ CARBOIDRATOS
 ■ LEGUMINOSAS
 ■ PROTEÍNA ANIMAL
 ■ OPÇÃO VEGETARIANA
■ CARBOIDRATOS/LEGUMES
 ■ VERDURAS / LEGUMES
 ■ FRUTAS



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 3 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL


SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

CHÁ
GELADO

SANDUÍCHE
NATURAL 

BATATINHA

PÃO DE QUEIJO
RECHEADO 

PIZZA 

PÃO FRANCÊS COM
REQUEIJÃO 

PUDIM 

SORVETINHO
CASEIRO 

MOUSSE DE FRUTAS 

DANONINHO 

PÃO DE MEL 

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



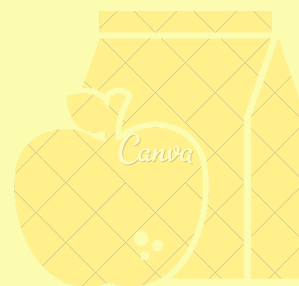
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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

SANDUÍCHE
NATURAL



BATATINHA

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

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4 REFEIÇÃO



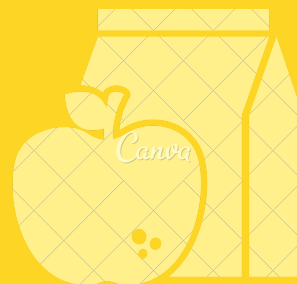
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
PANQUECA À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	FAGGOTINI AO SUGO 	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJÃO PRETO
FRANGO À MILANESA CARNE MOÍDA PEIXE GRELHADO	FRANGO GRELHADO ISCA DE CARNE COM MOYASHI PEIXE NO FUBÁ	SUPREME DE FRANGO CARNE COLORIDA PEIXE NA CAMA DE LEGUMES	ISCA DE FRANGO BIFE GRELHADO PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	FRANGO ASSADO COM FAROFINHA TEMPERADA BIFE À ROLÊ PEIXE COM ALCAPARRAS
FOLHADO CASEIRO	REPOLHO RÚSTICO	PANQUECA AO SUGO 	FRICASSÊ DE BATATA 	PASTEL ASSADO 
CENOURA CARAMELIZADA MILHO NA MANTEIGA	BRÓCOLIS À ORIENTAL TEMPURA DE LEGUMES	COUVE NA MANTEIGA  BATATA SAUTÉ 	BERINJELA À ORIENTAL BATATA DOCE	BATATA CHIPS ROCAMBOLE DE ESPINAFRE COM CENOURA
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 4 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

IOGURTE

IOGURTE

MISTINHO



ESPOLETINHO



FRANGUINHO
ASSADO



PÃO FRESQUINHO



PICOLÉ DE
BISNAGUINHA

BISCOITO



COOKIES



BOLO DE FRUTA



DOCE DE FRUTA

DUO DE GELATINA

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



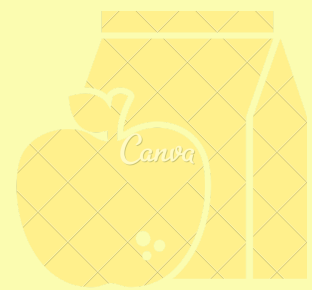
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

IOGURTE

MISTINHO



ESPOLETINHO



BOLO DE
FRUTA



PÃO FRESQUINHO



PICOLÉ DE
BISNAGUINHA

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 >>>

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:
SR. ABACATE**



O abacate é um superalimento rico em gorduras monoinsaturadas (ômega-9), fibras, vitaminas (C, E, K, B6) e minerais como potássio. Ele promove saciedade, auxilia no controle do colesterol (reduz LDL, aumenta HDL), melhora a saúde cardiovascular, combate o envelhecimento precoce da pele e favorece o ganho de massa muscular.