

CARDÁPIO

MAIO 2026

COLÉGIO SANTO AGOSTINHO | SP

CHEFE DE COZINHA: RENATA POLITANO BEZ

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



SEMANA 1 REFEIÇÃO



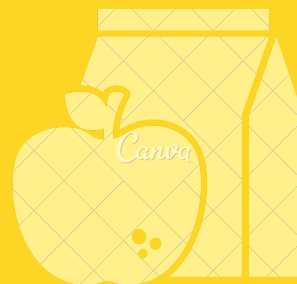
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	NHOQUE AO SUGO	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO
FRANGO CROCANTE	FRANGO ASSADO	FRANGO COM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

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



WAFLE



SALGADO
ASSADO



SNACK DE TAPIOCA



FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 2 REFEIÇÃO



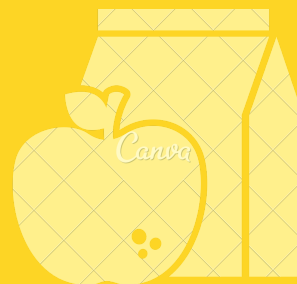
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO NA MANTEIGA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ	CAPELETTI À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	TUTU DE FEIJÃO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO VERMELHO	LENTILHA
STROGONOFF DE FRANGO	FRANGO EMPANADO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

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SALGADO
ASSADO



MINI PÃO
DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO
NA CHAPA



PIPOCA /BOLO



MINI BURGUER



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

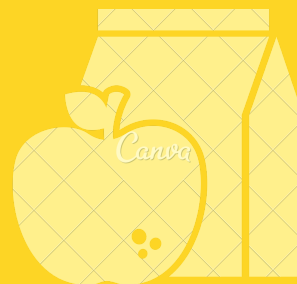
■ CARBOIDRATOS
 ■ LEGUMINOSAS
 ■ PROTEÍNA ANIMAL
 ■ OPÇÃO VEGETARIANA
■ CARBOIDRATOS/LEGUMES
 ■ VERDURAS / LEGUMES
 ■ FRUTAS



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 3 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA


SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

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



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4 REFEIÇÃO



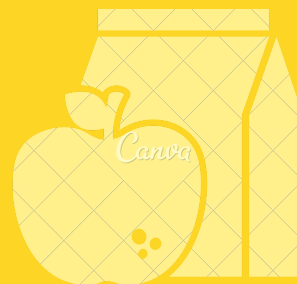
SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
PANQUECA À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	FAGGOTINI AO SUGO 	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJÃO PRETO
FRANGO À MILANESA	FRANGO GRELHADO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

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

SUCO
DE CAIXINHA

MISTINHO



ESPOLETINHO



FRANGUINHO
ASSADO



PÃO FRESQUINHO



SALGADO
ASSADO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>