



CARDÁPIO

AGOSTO 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			
MACARRÃO À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL			
FEIJÃO	FEIJÃO			
FEIJÃO PRETO	LENTILHA			
FRANGO EMPANADO	FRANGO ASSADO			
CARNE COLORIDA	STROGONOFF DE CARNE			
PEIXE NO FUBÁ	PEIXE COM ERVAS			
TEMPURÁ DE LEGUMES	LASANHA DE PANQUECA 			
BRÓCOLIS NA MANTEIGA	BATATA PALITO 			
BATATA CORADA	BERINJELA À ORIENTAL			
SALADA MISTA	SALADA MISTA			
SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL			
FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO			



CARBOIDRATOS



LEGUMINOSAS



PROTEÍNA ANIMAL



OPÇÃO VEGETARIANA



CARBOIDRATOS/LEGUMES



VERDURAS / LEGUMES



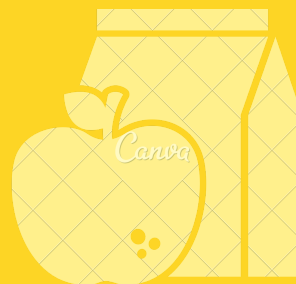
FRUTAS



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 1 LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



COOKIES DE AVEIA



GELATINA



FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



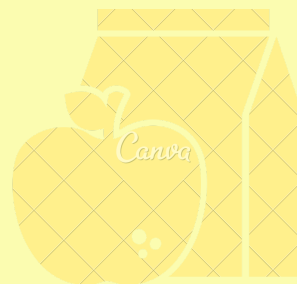
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 1

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



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
ESPAGUETE NA MANTEIGA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	NHOQUE À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJOADA LEVE	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO VERMELHO
STROGONOFF DE FRANGO	FRANGO ASSADO COM FAROFINHA	FRANGO COM CREME DE CEBOLA	FRANGO GRELHADO	FRANGO CRISPY
PICADINHO DE CARNE	BIFE GRELHADO	BABY ALMÔNDEGAS	BIFE EMPANADO	HAMBURGUINHO
PEIXE GRELHADO	PEIXE NA MASSINHA	PEIXE GRELHADO	PORPETTA DE PEIXE	PEIXE GRELHADO
LEGUME GRATINADO	ENVELOPE DE PANQUECA 	LEGUME RECHEADO	REPOLHO ESPECIAL AO FORNO	PANQUECA AO SUGO
COUVE NA MANTEIGA	MEDALHÃO DE ABOBRINHA 	COUVE FLOR NA MASSINHA	BATATA CANOA	BATATA DOCE
BATATA RÚSTICA	CHIPS DE BATATA	ESCAROLA REFOGADA	CANELONE DE BERINJELA	BOLINHO DE ESPINAFRE
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

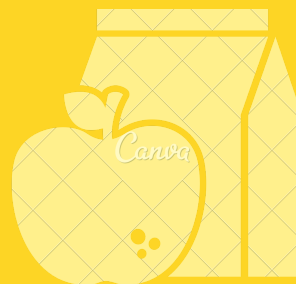


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 2

LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

DUO DE
BISNAGUINHA



PÃO FRESQUINHO



FRANGUINHO



WRAP



WAFLE



MOUSSE
DE FRUTA

BISCOITO



GELATINA



PUDIM



DANONE



FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



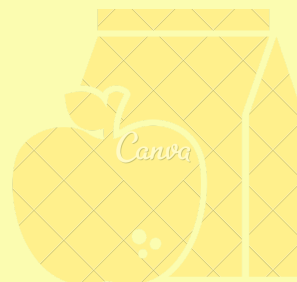
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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

DUO DE
BISNAGUINHA



PÃO FRESQUINHO



PÃO DE
QUEIJO



WRAP



WAFLE



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
ARROZ INTEGRAL	MACARRÃO PRIMAVERA	ARROZ	CAPELETTI À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	TUTU DE FEIJÃO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO VERMELHO	LENTILHA
FRANGO NA MASSINHA	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

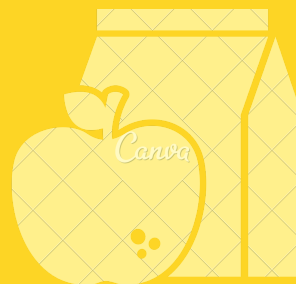
■ CARBOIDRATOS
 ■ LEGUMINOSAS
 ■ PROTEÍNA ANIMAL
 ■ OPÇÃO VEGETARIANA
 ■ CARBOIDRATOS/LEGUMES
 ■ VERDURAS / LEGUMES
 ■ FRUTAS

♥ 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



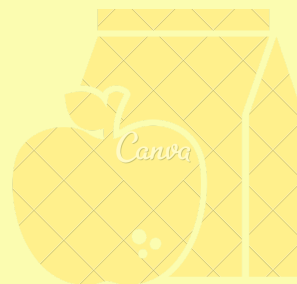
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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 BRANCO	ARROZ BRANCO
MACARRÃO COM HORTELÃ	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	LASANHA MISTA	ARROZ INTEGRAL
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
FEIJÃO PRETO	LENTINHA	FEIJOADA	GRÃO DE BICO	FEIJÃO VERMELHO
FRANGO GRELHADO	FRANGO XADREZ	FRANGO GRELHADO	FRANGO À PARMEGIANA	FRANGO ASSADO
BIFE CROCANTE	BIFE GRELHADO	BIFE À MILANESA	ROCAMBOLE DE CARNE	CARNE DE PANELA
PEIXE NO FUBÁ	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

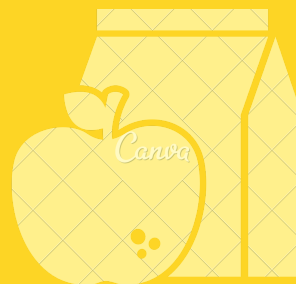


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4

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



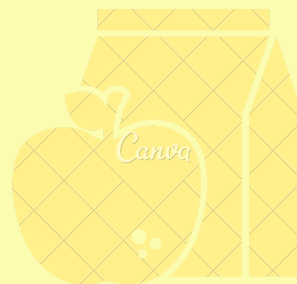
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4

(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 5

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 COM CREME DE MILHO	FRANGO GRELHADO	SUPREME DE FRANGO	ISCA DE FRANGO	FRANGO ASSADO COM FAROFINHA TEMPERADA
BIFE GRELHADO	ISCA DE CARNE COM MOYASHI	CARNE COLORIDA	BIFE GRELHADO	BIFE À ROLÊ
ISCA DE PEIXE	PEIXE NO FUBÁ	PEIXE NA CAMA DE LEGUMES	PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	PEIXE COM ALCAPARRAS
FOLHADO CASEIRO	LEGUME RECHEADO	PANQUECA ROSÊ	FRICASSÊ DE ABOBRINHA	PASTEL ASSADO
CENOURA CARAMELIZADA	BRÓCOLIS À ORIENTAL	COUVE NA MANTEIGA	ESCAROLA REFOGADA	BATATA CHIPS
MILHO NA MANTEIGA	BATATA ASSADA	BERINJELA AO SHOYU	BATATA CORADA	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

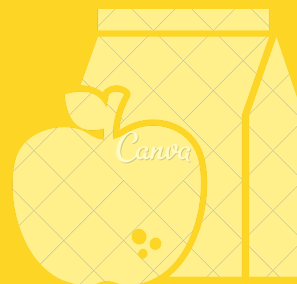


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 5

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



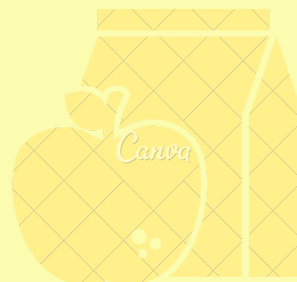
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 5

(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 >>>

SEMANA 6 REFEIÇÃO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

ARROZ BRANCO

MACARRÃO AO
MOLHO ROSÊ

FEIJÃO

FEIJÃO PRETO

FRANGO GRELHADO

ALMÔNDEGAS AO SUGO

PEIXE À MILANESA

ESCONDIDINHO

BATATA PALITO

MIX DE LEGUMES

SALADA
MISTA

SUCO
INTEGRAL

FRUTA DA
ESTAÇÃO



CARBOIDRATOS



LEGUMINOSAS



PROTEÍNA ANIMAL



OPÇÃO
VEGETARIANA



CARBOIDRATOS/LEGUMES



VERDURAS / LEGUMES



FRUTAS

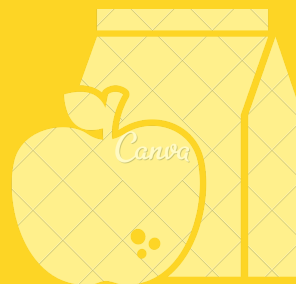


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 6

LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

BAURUZINHO 

FLAN DE FRUTA 



FRUTA
DA ESTAÇÃO



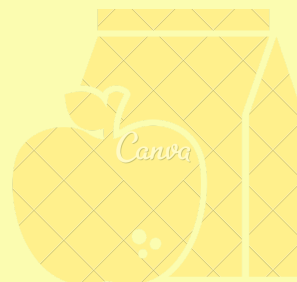
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 6

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

BAURUZINHO



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. CEBOLA**



**A cebola é um verdadeiro
superalimento rico em quercetina
(um poderoso antioxidante) e
compostos sulfurados. Ela atua
protegendo as células contra o
envelhecimento, fortalecendo a
imunidade, reduzindo o colesterol
ruim (LDL), controlando a glicemia e
auxiliando no relaxamento dos vasos
sanguíneos, o que ajuda a controlar a
pressão arterial.**