



CARDÁPIO

SETEMBRO 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 INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	NHOQUE À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
	GRÃO DE BICO	FEIJOADA LEVE	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO VERMELHO
	FRANGO CROCANTE	ISCA DE FRANGO	FRANGO ASSADO	FRANGO CRISPY
	STROGONOFF DE CARNE	BIFE GRELHADO	BIFE EMPANADO	HAMBURGUINHO
	PEIXE GRELHADO	PEIXE NO FUBÁ	PORPETTA DE PEIXE	PEIXE GRELHADO
	CREME DE MILHO	PANQUECA AO SUGO	REPOLHO ESPECIAL AO FORNO	BOLINHO DE ARROZ
	ACELGA REFOGADA	COLORIDO DE LEGUMES	BATATA CANOA	BATATA DOCE
	BATATA PALITO	ESCAROLA REFOGADA	CANELONE DE LEGUME	BOLINHO DE ESPINAFRE
	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 1

LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

PÃO FRESQUINHO



PÃO DE QUEIJO



FRANGUINHO



WAFLE



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
	MACARRÃO PRIMAVERA	ARROZ	CAPELETTI À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL
	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO VERMELHO	LENTILHA
	FRANGO EMPANADO	FRANGO GRELHADO	FRANGO CRISPY	TULIPA DE FRANGO
	BIFE GRELHADO	ISCA DE CARNE	PORPETTA RECHEADA	BIFE GRELHADO
	PEIXE AO MOLHO	PEIXE COM LEGUMES	PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	PEIXE COM ERVAS
	MILHO NA MANTEIGA	COUVE FLOR GRATINADA	ENVELOPE DE PANQUECA	QUIBE DE ABOBRINHA
	MANDIOQUINHA E BATATA SAUTÉ	FAROFA DE COUVE	ACELGA ORIENTAL	CHIPS DE BATATA DOCE
	BRÓCOLIS ALHO E ÓLEO	BATATA AO FORNO	CROSTINE DE LEGUMES	TRANÇA DE PASTEL
	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

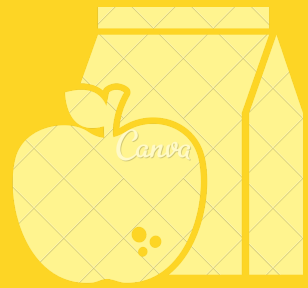
CARBOIDRATOS
 LEGUMINOSAS
 PROTEÍNA ANIMAL
 OPÇÃO VEGETARIANA
 CARBOIDRATOS/LEGUMES
 VERDURAS / LEGUMES
 FRUTAS

CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 2

LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

MINI PÃO
DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO
NA CHAPA



PIPOCA

MINI BURGUER



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 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 SUCO	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

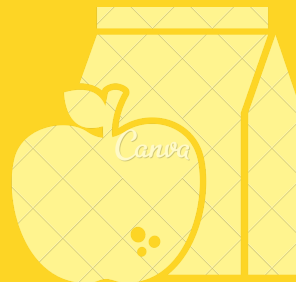
■ CARBOIDRATOS
 ■ LEGUMINOSAS
 ■ PROTEÍNA ANIMAL
 ■ OPÇÃO VEGETARIANA
 ■ CARBOIDRATOS/LEGUMES
 ■ VERDURAS / LEGUMES
 ■ FRUTAS


 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



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 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

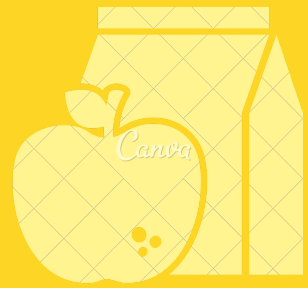


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4

LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

IOGURTE

IOGURTE

MISTINHO



SALGADO



FRANGUINHO
ASSADO



PÃO FRESQUINHO



SALGADO



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		
MACARRÃO À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO		
FEIJÃO PRETO	LENTILHA	FEIJOADINHA		
FRANGO EMPANADO	FRANGO ASSADO	POP CORN DE FRANGO		
CARNE COLORIDA	STROGONOFF DE CARNE	BIFE GRELHADO		
PEIXE NO FUBÁ	PEIXE COM ERVAS	PORPETTA DE PEIXE CROCANTE		
TEMPURÁ DE LEGUMES	LASANHA DE PANQUECA	PURÊ DE CENOURA E BATATA		
BRÓCOLIS NA MANTEIGA	BATATA PALITO	ANEL DE CEBOLA		
BATATA CORADA	BERINJELA À ORIENTAL	LEGUMES EM PALITO		
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 5

LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

SUCO
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



WRAP



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