

# CARDÁPIO

OUTUBRO 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         |
|                                                                                    |  | NHOQUE À BOLONHESA        | ARROZ INTEGRAL       |
|                                                                                    |  | FEIJÃO                    | FEIJÃO               |
|                                                                                    |  | FEIJÃO BRANCO             | FEIJÃO VERMELHO      |
|                                                                                    |  | FRANGO ASSADO             | FRANGO CRISPY        |
|                                                                                    |  | BIFE EMPANADO             | HAMBURGUINHO         |
|                                                                                    |  | PORPETTA DE PEIXE         | PEIXE GRELHADO       |
|                                                                                    |  | REPOLHO ESPECIAL AO FORNO | BOLINHO DE ARROZ     |
|                                                                                    |  | BATATA CANOA              | BATATA DOCE          |
|                                                                                    |  | CANELONE DE LEGUME        | BOLINHO DE ESPINAFRE |
|                                                                                    |  | 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

FRANGUINHO



PÃO  
FRESQUINHO



GELATINA  
COM FRUTA



DANONE



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



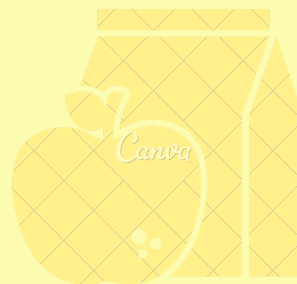
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 1

(INFANTIL 1, INFANTIL 2 E LANCHE OPCIONAL)

## LANCHE LEVINHO



SEG

TER

QUA

QUI

SEX



SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

FRANGUINHO



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

WAFFLE



MINI PÃO  
DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO  
NA CHAPA



PIPOCA

MINI BURGUER



PÃO DE MEL



MOUSSE  
CREMOSO



BISCOITO



BOLO



COOKIES DE  
BANANA

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



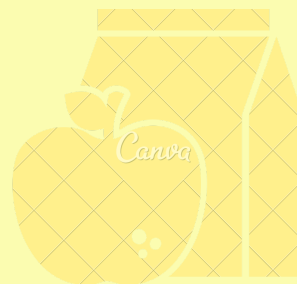
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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

WAFFLE



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  
INTEGRAL

ARROZ  
INTEGRAL

LASANHA  
MISTA

ARROZ  
INTEGRAL

FEIJÃO

FEIJÃO

FEIJÃO

FEIJÃO

LENTINHA

FEIJOADA

GRÃO DE BICO

FEIJÃO VERMELHO

FRANGO XADREZ

FRANGO GRELHADO

FRANGO À  
PARMEGIANA

FRANGO ASSADO

BIFE GRELHADO

BIFE À MILANESA

CARNE DE PANELA

PORPETTA DE PEIXE À  
MILANESA

PEIXE COM FLOCOS  
DE MILHO

ROCAMBOLE DE CARNE  
PEIXE À PORTUGUESA

ISCA DE PEIXE COM  
ROSÊ

ESCONDIDINHO  
GRATINADO

PANQUECA AO  
SUCO

OVOS COM CREME  
DE LEITE

LASANHA DE  
BERINJELA

BATATA CANOA

FAROFINHA DE COUVE

TOMATE RECHEADO

BATATA ASSADA

CHIPS DE ABOBRINHA

CENOURA SAUTÊ

BATATA CORADA

COUVE ALHO E ÓLEO

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

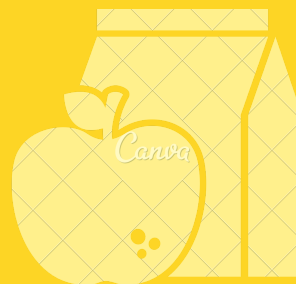


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 3

## LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

CHÁ  
GELADO

BATATINHA

PÃO DE QUEIJO  
RECHEADO



PIZZA



PÃO FRANCÊS COM  
REQUEIJÃO



SORVETINHO  
CASEIRO



MOUSSE DE FRUTAS



DANONINHO



PÃO DE MEL



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



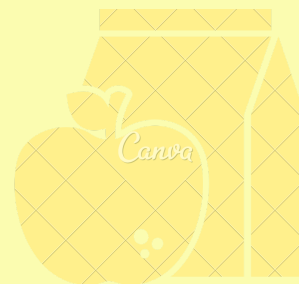
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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

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



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

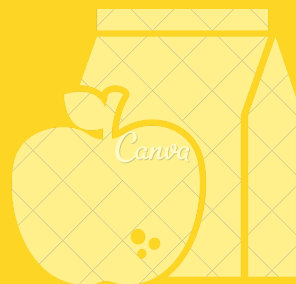


CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 4

## LANCHE



SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

IOGURTE

IOGURTE

MISTINHO



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



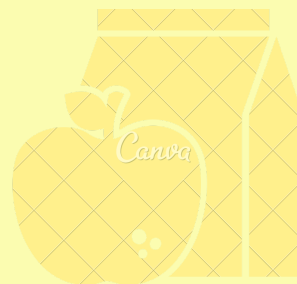
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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 >>>

# SEMANA 5

# REFEIÇÃO



| SEG                  | TER                  | QUA                        | QUI                   | SEX                    |
|----------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| ARROZ BRANCO         | ARROZ BRANCO         | ARROZ BRANCO               | ARROZ BRANCO          | ARROZ BRANCO           |
| MACARRÃO À BOLONHESA | ARROZ INTEGRAL       | ARROZ INTEGRAL             | LASANHA DE ESPINAFRE  | ARROZ INTEGRAL         |
| FEIJÃO               | FEIJÃO               | FEIJÃO                     | FEIJÃO                | FEIJÃO                 |
| FEIJÃO PRETO         | LENTILHA             | FEIJOADINHA                | FEIJÃO FRADINHO       | FEIJÃO VERMELHO        |
| FRANGO EMPANADO      | FRANGO ASSADO        | POP CORN DE FRANGO         | FRANGO GRELHADO       | FRANGO AO MOLHO BRANCO |
| CARNE COLORIDA       | STROGONOFF DE CARNE  | BIFE GRELHADO              | CARNE AO MOLHO        | BIFE GRELHADO          |
| PEIXE NO FUBÁ        | PEIXE COM ERVAS      | PORPETTA DE PEIXE CROCANTE | ISCA DE PEIXE         | PEIXE CROCANTE         |
| TEMPURÁ DE LEGUMES   | LASANHA DE PANQUECA  | PURÊ DE CENOURA E BATATA   | CANELONE DE BERINJELA | CRÉPE                  |
| BRÓCOLIS NA MANTEIGA | BATATA PALITO        | ANEL DE CEBOLA             | LEGUME RECHEADO       | BATATA CORADA          |
| BATATA CORADA        | BERINJELA À ORIENTAL | LEGUMES EM PALITO          | BATATA CANOA          | CHIPS DE ABOBRINHA     |
| 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



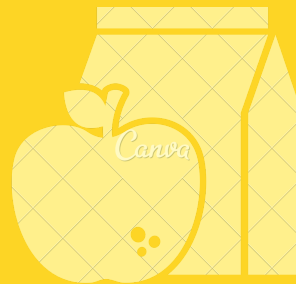
FRUTAS



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

# SEMANA 5 LANCHE



**SEG**

**TER**

**QUA**

**QUI**

**SEX**

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

SUCO  
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



WRAP



BAURIZINHO



TAPIOCA



COOKIES DE AVEIA



GELATINA



CREME DE FRUTA



MUFFIN



SEQUILHOS



FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO

FRUTA  
DA ESTAÇÃO



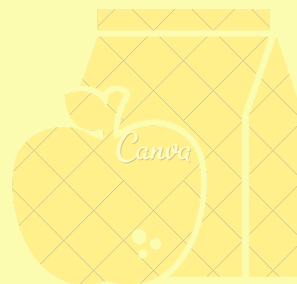
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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

SUCO  
INTEGRAL

PÃO DE QUEIJO



PÃO FRESQUINHO



WRAP



BAURIZINHO



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 >>>

# 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**



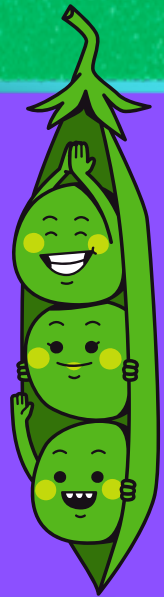
CONTÉM LEITE NA RECEITA

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



**BRINCANDO E  
APRENDENDO**

**ESCOLHIDA DO MÊS:  
SRA. ERVILHA**



**A ervilha é uma leguminosa  
altamente nutritiva, rica  
em fibras, proteínas  
vegetais, vitaminas (A, C, K  
e do complexo B) e  
minerais (como ferro,  
potássio e zinco).**