



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



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 AO FORNO	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 ASSADA	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

WAFLE 

MINI PÃO
DE QUEIJO 

PÃO FRESQUINHO
NA CHAPA 

PIPOCA

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 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	ROCAMBOLE DE CARNE	CARNE DE PANELA
	PORPETTA DE PEIXE À MILANESA	PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	PEIXE À PORTUGUESA	ISCA DE PEIXE COM ROSÉ
	ESCONDIDINHO GRATINADO	PANQUECA AO SUGO	OVOS COM CREME DE LEITE	LASANHA DE BERINJELA
	BATATA CANOA	FAROFINHA DE COUVE	TOMATE RECHEADO	BATATA ASSADA
	CHIPS DE ABOBRINHA	CENOURA SAUTÉ	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



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	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	FEIJOADINHA	FEIJOADINHA
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	CHIPS DE ABOBRINHA
BATATA CORADA	BERINJELA À ORIENTAL	LEGUMES EM PALITO	BATATA CONOA	BATATA CORADA
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



BAURUZINHO



TAPIOCA



FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO

FRUTA
DA ESTAÇÃO



CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>