





CARDÁPIO

NOVEMBRO 2026

COLÉGIO SANTO AGOSTINHO | SP

CHEFE DE COZINHA: RENATA POLITANO BEZ
NUTRICIONISTA: LÍVIA KALIL HADDAD (CRN-3 61751/P)



SEMANA 1
REFEIÇÃO

GEPETO



SEG	TER	QUA	QUI	SEX
	ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO LASANHA MISTA	ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
	FEIJÃO LENTINHA	FEIJÃO FEIJOADA	FEIJÃO GRÃO DE BICO	FEIJÃO FEIJÃO VERMELHO
	FRANGO XADREZ BIFE GRELHADO PORPETTA DE PEIXE À MILANESA	FRANGO GRELHADO BIFE À MILANESA PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	FRANGO À PARMEGIANA ROCAMBOLE DE CARNE PEIXE À PORTUGUESA	FRANGO ASSADO CARNE DE PANELA ISCA DE PEIXE COM ROSÉ
	ESCONDIDINHO GRATINADO	PANQUECA AO SUGO	OVOS COM CREME DE LEITE	LASANHA DE BERINJELA
	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
	SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO INTEGRAL 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	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 2
REFEIÇÃO

GEPETO



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

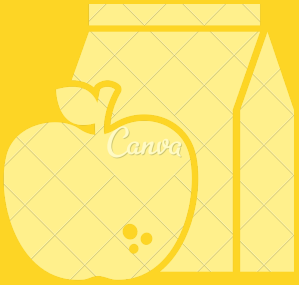
CARBOIDRATOS/LEGUMES | VERDURAS / LEGUMES | FRUTAS

♡ CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 2
LANCHE





SEG	TER	QUA	QUI	SEX
SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL
WAFLLE ♥	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

GEPETO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	
PANQUECA À BOLONHESA	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	FAGGOTINI AO SUGO ♡	
FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	
FEIJÃO PRETO	FEIJÃO BRANCO	FEIJÃO PRETO	LENTILHA	
FRANGO COM CREME DE MILHO BIFE GRELHADO ISCA DE PEIXE	FRANGO GRELHADO ISCA DE CARNE COM MOYASHI PEIXE NO FUBÁ	SUPREME DE FRANGO CARNE COLORIDA PEIXE NA CAMA DE LEGUMES	ISCA DE FRANGO BIFE GRELHADO PEIXE COM FLOCOS DE MILHO	
FOLHADO CASEIRO ♡	LEGUME RECHEADO	PANQUECA ROSÊ ♡	FRICASSÊ DE ABOBRINHA ♡	
CENOURA CARAMELIZADA ♡ MILHO NA MANTEIGA ♡	BRÓCOLIS À ORIENTAL BATATA. ASSADA	COUVE NA MANTEIGA ♡ BERINJELA AO SHOYU ♡	ESCAROLA REFOGADA BATATA CORADA	
SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	
SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO INTEGRAL 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	IOGURTE	
MISTINHO ♥	SALGADO ♥	FRANGUINHO ASSADO ♥	PÃO FRESQUINHO ♥	
FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	



♥ CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4
REFEIÇÃO

GEPETO



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

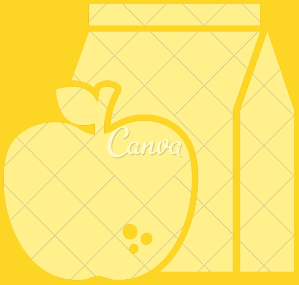
CARBOIDRATOS/LEGUMES | VERDURAS / LEGUMES | FRUTAS

CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 4
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 >>>

SEMANA 5
REFEIÇÃO

GEPETO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ARROZ BRANCO NHOQUE À BOLONHESA				
FEIJÃO FEIJÃO BRANCO				
FRANGO ASSADO BIFE EMPANADO PORPETTA DE PEIXE				
REPOLHO ESPECIAL AO FORNO				
BATATA CANOA CANELONE DE LEGUME				
SALADA MISTA				
SUCO INTEGRAL FRUTA DA ESTAÇÃO				



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

CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 5
LANCHE

GEPETO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
SUCO INTEGRAL				
PÃO FRESQUINHO				
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