







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 ♡
	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 1

(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 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 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

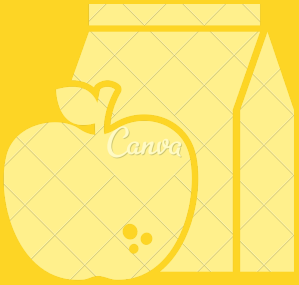
CARBOIDRATOS
LEGUMINOSAS
PROTEÍNA ANIMAL
OPÇÃO VEGETARIANA
CARBOIDRATOS/LEGUMES
VERDURAS / LEGUMES
FRUTAS

♡ 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

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

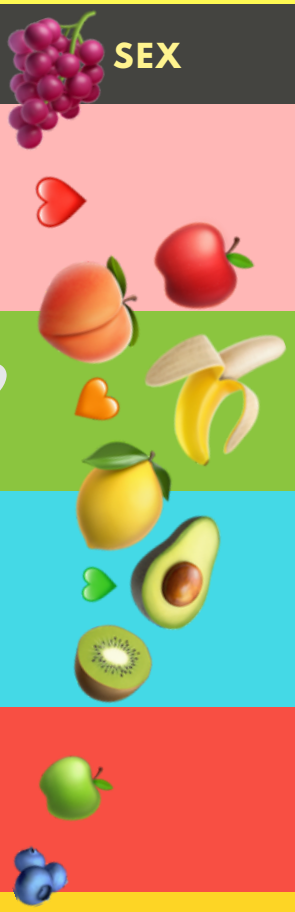
CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 3
LANCHE

GEPETO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	SUCO INTEGRAL	IOGURTE	
MISTINHO	ESPOLETINHO	FRANGUINHO ASSADO	PÃO FRESQUINHO	
BISCOITO	COOKIES	BOLO DE FRUTA	DOCE DE FRUTA	
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	
MISTINHO ♥	ESPOLETINHO ♥	BOLO DE FRUTA ♥	PÃO FRESQUINHO ♥	
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

GEPETO



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

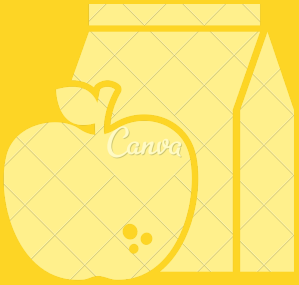
CARBOIDRATOS
LEGUMINOSAS
PROTEÍNA ANIMAL
OPÇÃO VEGETARIANA
CARBOIDRATOS/LEGUMES
VERDURAS / LEGUMES
FRUTAS

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	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 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
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 >>>

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				



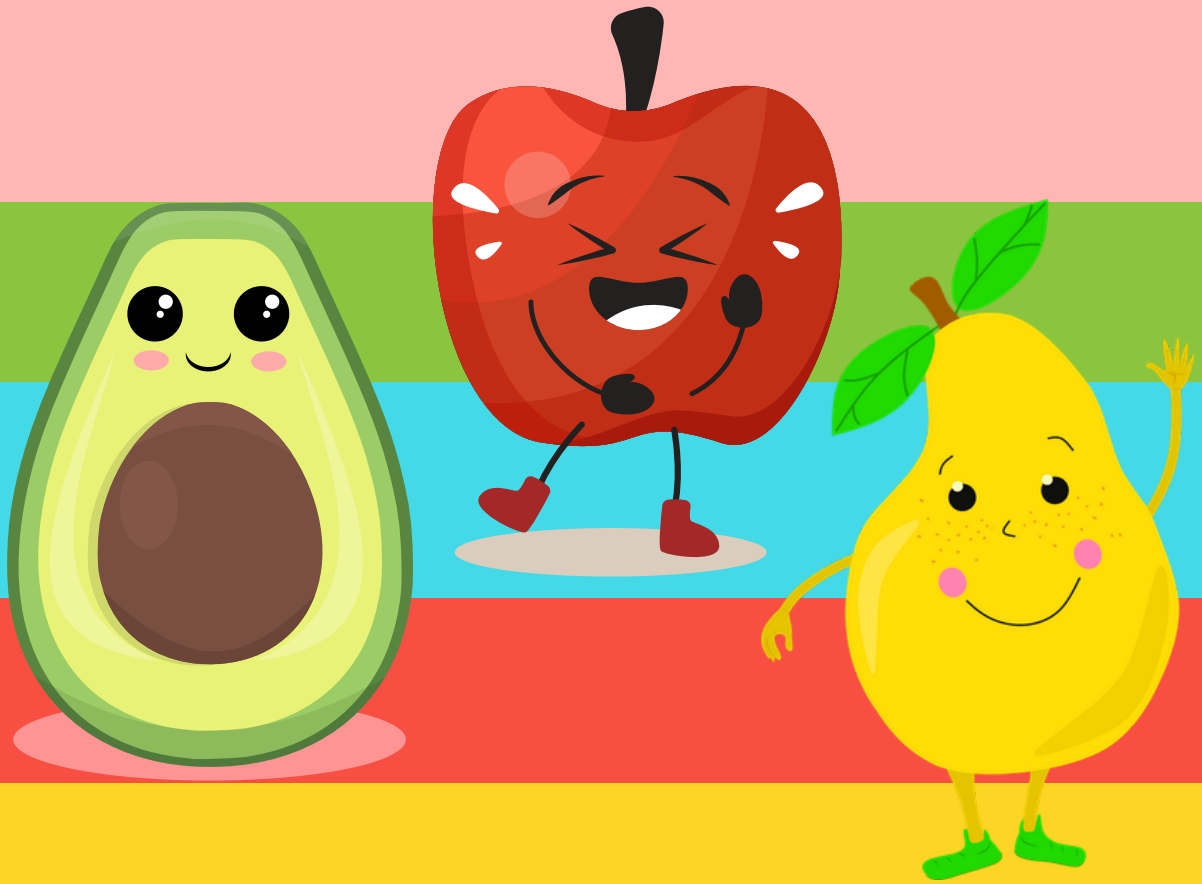
CARBOIDRATOS
LEGUMINOSAS
PROTEÍNA ANIMAL
OPÇÃO VEGETARIANA
CARBOIDRATOS/LEGUMES
VERDURAS / LEGUMES
FRUTAS

CONTÉM LEITE NA RECEITA

CONTINUA >>>

SEMANA 5
LANCHE

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
SUCO INTEGRAL				
PÃO FRESQUINHO				
DANONE				
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				
PÃO FRESQUINHO ♡				
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. LARANJA



A laranja é uma fruta cheia de superpoderes! Rica em vitamina C, ela ajuda o nosso corpo a se defender contra infecções, contribui para a cicatrização e ajuda a manter a pele saudável. Seus antioxidantes protegem as células, suas fibras ajudam o intestino a funcionar bem e sua grande quantidade de água contribui para a hidratação do corpo. Além disso, seus carboidratos fornecem energia para brincar, correr, pular e aprender!