

CARDÁPIO EMEB'S/ EMEI - OUTUBRO 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				01/out	02/out
DESJEJUM				Bolacha salgada integral + Requeijão + Chá mate	Biscoito rosquinha de leite + Leite
ALMOÇO				Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de pepino + Manga	Arroz + Feijão + Pernil em iscas cozido + Salada de acelga e tomate + Banana
	05/out	06/out	07/out	08/out	09/out
DESJEJUM	FORMAÇÃO	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50%	Bolacha salgada + Requeijão + Leite	Biscoito rosquinha de leite + Leite + Achocolatado	Banana + Leite
ALMOÇO		Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com tomate + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata + Salada de alface e rúcula + Laranja	Arroz + Feijão + Frango com cenoura + Salada de pepino e tomate cereja + Banana	Sanduíche (pão + hambúrguer + alface + tomate + maionese) + Pipoca + Bolo de chocolate confeitado + Suco concentrado de uva
	12/out	13/out	14/out	15/out	16/out
DESJEJUM	FERIADO	Bolacha salgada + Requeijão + Leite + Cacau 50%	Bolacha maisena + Leite	Bolacha salgada integral + requeijão + Leite + achocolatado	Manga + Leite
ALMOÇO		Arroz + Feijão + Almôndegas assadas + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Frango moído ao sugo + Polenta + Salada de alface e agrião + Manga	Arroz + Feijão + Picadinho de carne (cenoura, batata e chuchu) + Salada de acelga + Banana	Arroz + Feijão + Sobrecoxa com batatas-doces assadas + Salada de pepino e tomate + Mexerica
	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
DESJEJUM	Bolacha salgada + Requeijão + Leite + Cacau 50%	Biscoito rosquinha de leite + Leite	Bolacha salgada integral + Doce de banana sem açúcar + Chá mate	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite	Banana + Leite + Achocolatado
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de pepino e beterraba	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de acelga e tomate + Laranja	Arroz + Feijão + Frango com pupunha + Salada de alface e cenoura + Banana	Arroz + Feijão + Carne em cubos cozida + Farofa de cenoura + Salada de escarola + Maçã	Arroz + Feijão + Filé de tilápia com batatas assadas + Salada de acelga e tomate
	26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
DESJEJUM	Bolacha salgada + Requeijão + Leite + Achocolatado	Biscoito rosquinha chocolate + Chá preto	FERIADO	Maçã + Leite	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura + Salada de pepino + Suco concentrado de maracujá	Arroz + Feijão + Frango com vagem + Salada de alface e tomate		Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de acelga e cenoura + Melão	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Purê de batata + Salada de repolho roxo e tomate + Banana

Elissa Caroline Mendes Nascimento
Nutricionista
CRN-3: 34839

Fabiani Alves Pereira
Nutricionista
CRN-3: 33495

Hélia Saguchi
Nutricionista
CRN-3: 9769

Lidiane Yurie Pereira
Nutricionista
CRN-3: 35551

O Cardápio pode ser sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos produtos. Favor registrar no mapa de controle das refeições.