

VICTORIA LANCHES



CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: OUTUBRO 2026

Nutricionista Responsável: Deise Isidorio Lima - CRN1 22459

OUTUBRO - 2026	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA (01 a 02/10)				TAPIOCA COM MANTEIGA, IOGURTE GELATINA (SERVIDA NA TRAVESSA	BOLO DE MILHO SUCO DA FRUTA GELATINA
2ª SEMANA (05 a 09/10)	CUSCUZ COM OVO SUCO DA FRUTA GELATINA (SERVIDA NA TRAVESSA	COOKIES INTEGRAL SUCO DA FRUTA GELATINA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO CASEIRO DE ABÓBORA, SUCO DA FRUTA, FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA COM MANTEIGA, IOGURTE GELATINA (SERVIDA NA TRAVESSA)
3ª SEMANA (12 a 16/10)	FERIADO	BOLO DE CENOURA SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA COM MANTEIGA IOGURTE GELATINA (SERVIDA NA TRAVESSA)	BOLO DE MILHO SUCO DA FRUTA GELATINA
4ª SEMANA (19 a 23/10)	COOKIES INTEGRAL SUCO DA FRUTA GELATINA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE CENOURA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ COM OVO/MANTEIGA, SUCO DA FRUTA FRUTAS DA ESTAÇÃO	TAPIOCA COM MANTEIGA, IOGURTE GELATINA (SERVIDA NA TRAVESSA)
5ª SEMANA (26 a 30/10)	PAÕZINHO FRANCÊS VITAMINA DE BANANA FRUTAS VARIADAS PICADAS (SERVIDAS SEPARADAS)	COOKIES INTEGRAL SUCO DA FRUTA GELATINA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE CENOURA SUCO DA FRUTA GELATINA	PÃO DE FORMA COM *ACOMPANHAMENTOS SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO



VICTORIA LANCHES



CARDÁPIO - LANCHE

Período: OUTUBRO-2026

Nutricionista Responsável: Deise Isidorio Lima - CRN DF1 22459.

OUTUBRO - 2026	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA (01 a 02/10)				PÃO DE QUEIJO SUCO DA FRUTA GELATINA COM FRUTAS	CUPCAKE SUCO DA FRUTA FRUTA
2ª SEMANA (05 a 09/10)	BOLO DE CENOURA SUCO DA FRUTA GELATINA COM/ FRUTAS	TORRADA *ACOMPANHAMENTOS SUCO DA FRUTA SALADA DE FRUTAS	PÃO DE FORMA *ACOMPANHAMENTOS SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO IOGURTE/SUCO GELATINA COM/ FRUTAS	TORRADA *ACOMPANHAMENTOS SUCO DA FRUTA GELATINA
3ª SEMANA (12 a 16/10)	FERIADO	AÇAÍ COM ACOMPANHAMENTOS (BANANA, MEL, GRANOLA, LEITE NINHO	MISTO QUENTE SUCO DA FRUTA, FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE MILHO SUCO DA FRUTA GELATINA	TORRADA *ACOMPANHAMENTOS SUCO DA FRUTA SALADA DE FRUTAS
4ª SEMANA (19 a 23/10)	BISCOITO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	SALADA DE FRUTAS BOLO DE CENOURA SUCO DE FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAÍ COM ACOMPANHAMENTOS (BANANA, MEL, GRANOLA, LEITE NINHO	CUPCAKE SUCO DA FRUTA FRUTA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª SEMANA (26 a 30/10)	SALADA DE FRUTAS BOLO DE CENOURA SUCO DE FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAÍ COM ACOMPANHAMENTOS (BANANA, MEL, GRANOLA, LEITE NINHO	MISTO QUENTE SUCO DA FRUTA, FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE MILHO SUCO DA FRUTA GELATINA	TORRADA *ACOMPANHAMENTOS SUCO DA FRUTA SALADA DE FRUTAS



VICTORIA LANCHES



CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: OUTUBRO-2026

Nutricionista Responsável: Deise Isidorio Lima - CRN1 22459.

OUTUBRO - 2026	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA (01 a 02/10)				ISCA DE CARNE ACEBOLADO COSTELINHA SUÍNO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO AO SUGO PURÊ DE BATATA ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS, CENOURA RALADA	FRANGO A MILANESA ISCA DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CENOURA REFOGADA FAROFA DE OVO ALFACE, TOMATE E BETERRABA
2ª SEMANA (05 a 09/10)	COSTELINHA AO MOLHO BARBECUE ARROZ BARNCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO GRELHADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS, CENOURA BETERRABA	FRANGO XADREZ BISTECA SUÍNA ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE MILHO ALFACE E TOMATE BRÓCOLIS	ESTROGONOFE DE FRANGO BIFE BOVINO GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA PALHA ESPAGUETE ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO MADEIRA FILÉ DE FRANGO GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE ABÓBORA CENOURA COZIDA, ALFACE E TOMATE	ALMÔNDEGA AO SUGO SOBRECOXA ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA-DOCE ASSADA FAROFA DE CENOURA ALFACE E TOMATE, BETERRABA
3ª SEMANA (12 a 16/10)	FERIADO	ISCA DE CARNE ACEBOLADO COSTELINHA SUÍNO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO AO SUGO PURÊ DE BATATA, ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS, CENOURA RALADA	FRANGO A MILANESA ISCA DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CENOURA REFOGADA FAROFA DE OVO ALFACE, TOMATE E BETERRABA	CARNE DE PANELA CUPIM ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO BRÓCOLIS NO VAPOR ALFACE E TOMATE	CARNE AO MOLHO PEITO DE FRANGO GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BRÓCOLIS REFOGADO FAROFA DE CENOURA ALFACE E TOMATE

4ª SEMANA (19 a 23/10)	ALMÔNDEGA AO SUGO SOBRECOXA ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA-DOCE ASSADA FAROFA DE CENOURA ALFACE E TOMATE, BETERRABA	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO MADEIRA FILÉ DE FRANGO GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE ABÓBORA CENOURA COZIDA, ALFACE E TOMATE	FRANGO XADREZ BISTECA SUÍNA ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE MILHO ALFACE E TOMATE BRÓCOLIS	CARNE AO MOLHO PEITO DE FRANGO GRELHADO ACEBOLADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BRÓCOLIS REFOGADO FAROFA DE CENOURA ALFACE E TOMATE	ISCA DE CARNE ACEBOLADO BIFE AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO AO SUGO PURÊ DE BATATA ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS, CENOURA RALADA
5ª SEMANA (16 a 30/10)	ESTROGONOFE DE FRANGO BIFE BOVINO GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA PALHA ESPAGUETE ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS	GALINHADA FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE CARNE GRELHADA BRÓCOLIS TOMATE, ALFACE MILHO REFOGADO	COSTELINHA AO MOLHO BARBECUE ARROZ BARNCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO GRELHADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO ALFACE, TOMATE, BRÓCOLIS, CENOURA BETERRABA	CARNE DE PANELA CUPIM ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO BRÓCOLIS NO VAPOR ALFACE E TOMATE	ALMÔNDEGA AO SUGO SOBRECOXA ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA-DOCE ASSADA FAROFA DE CENOURA ALFACE E TOMATE, BETERRABA

***SE HOUVER NECESSIDADE O CARDÁPIO SERÁ ALTERADO COM A SUPERVISÃO DA NUTRICIONISTA DEISE ISIDORIO LIMA CRN1 22459.**

Observações:

Acompanhamentos: mel, queijo mussarela, geleia de frutas, requeijão.
As saladas serão compostas de duas opções, entre: FOLHAS variadas, tomate, beterraba, cenoura, espinafre, pepino, milho, ervilha, brócolis, couve-flor...
Os alunos que rejeitarem os pratos principais, oferecer ovos.
Diariamente as refeições serão acompanhadas de suco de frutas da estação.
Frutas da estação: manga, caju, acerola, laranja, tangerina, banana, morango, abacaxi, amora, tamarindo.
Sobremesas: Frutas da estação, gelatina ou dindin.