CARDÁPIO SETEMBRO/2026
(Integral)



NUTRY FOR SCHOOL

COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN

Thuani Berlandi
Nutricionista Escolar
Crn-3 50088

CARDÁPIO SETEMBRO/2026
(Integral)

	DIA DA SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
01	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com batata, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
02	Quarta-feira	Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de couve, Arroz branco, Feijão preto Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre
03	Quinta-feira	Salada de tomate com alface, frango assado, mix de legumes com ervas, arroz branco, feijão carioca com abóbora cabotia Sobremesa - Fruta	-Sopa de carne moída, fubá e couve
04	Sexta-feira	Salada de Alface, Carne de panela com mandioca, cenoura e vagem no vapor em palitos, arroz branco Feijão carioca Sobremesa – Mousse de fruta	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes
07	Segunda- feira	COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN	COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN
08	Terça-feira	Salada de Acelga com beterraba, bolinho de carne, couve-flor gratinada arroz misto e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Batata, escarola e carne moída
09	Quarta-feira	Salada de vinagrete, filé de frango empanado, brócolis no alho e manteiga, arroz branco, feijão preto Sobremesa - Fruta	-Sopa: Mandioca, cenoura e frango
10	Quinta-feira	Salada de repolho com beterraba, macarrão à bolonhesa, legumes salteados no azeite Sobremesa – Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
11	Sexta-feira	Salada de rúcula, iscas de peixe empanados, purê de abóbora cabotia, arroz branco com brócolis e Feijão carioca Sobremesa – Manjar de coco	-Sopa: Mandioquinha, couve e frango
14	Segunda- feira	Salada de alface com tomate, strogonoff de frango, batata palito assada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa de legumes
15	Terça-feira	Salada de acelga com beterraba, iscas de carne, mix de legumes refogados, arroz misto (branco+integral) com feijão carioca Sobremesa – Fruta	- Sopa de mandioquinha com carne moída
16	Quarta-feira	Salada de maionese, frango grelhado, cenoura em cubos com ervas, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Canja de galinha
17	Quinta-feira	Salada de rúcula com tomate, hambúrguer caseiro, macarrão ao molho branco com brócolis Sobremesa – Fruta	-Sopa de carne moída, batata, fubá e couve
18	Sexta-feira	Salada de alface com pepino, carne ao molho madeira, risoto de legumes, feijão carioca Sobremesa – bolo de coco molhadinho	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne

CARDÁPIO SETEMBRO/2026
(Integral)

21	Segunda- feira	Salada de couve e tomate, panqueca de frango com ervilha, milho cozido, arroz branco, feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa: Carne, mandioca, chuchu e escarola
22	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com vagem, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
23	Quarta-feira	Salada de beterraba, frango em tiras, batata chips assada, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: mandioquinha, cenoura e frango
24	Quinta-feira	Salada de Rúcula com tomate, bife à rolê, Repolho refogado, arroz branco, Feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
25	Sexta-feira	Salada de tomate e acelga, Lasanha à bolonhesa com molho misto, jardineira de legumes com ervas Sobremesa – doce de leite	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
28	Segunda- feira	Salada de Alface com tomate, nuggets caseiro, creme de milho, arroz branco com cenoura, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa de feijão branco, carne e legumes
29	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com chuchu, purê de batata, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e escarola.
30	Quarta-feira	Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de couve, Arroz branco, Feijão preto Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre
Cardápio elaborado pela Nutricionista Thuani Berlandi Crn3-50088			

- Cardápio pode sofrer alterações conforme a disponibilidade de frutas, verduras e legumes, porém serão substituídas pelo mesmo grupo alimentar.