

NUTRY FOR SCHOOL
COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN
Thuani Berlandi
Nutricionista Escolar
Crn-3 50088

CARDÁPIO OUTUBRO/2026
(Integral))

	DIA DA SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
01	Quinta-feira	Salada de tomate com alface, panqueca de frango com milho, mix de legumes com ervas, arroz branco, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa de carne moída, fubá e couve
02	Sexta-feira	Salada de Alface, Carne de panela com mandioca, cenoura e vagem no vapor em palitos, arroz branco Feijão carioca com inhame Sobremesa – Mousse de fruta	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes
05	Segunda- feira	Salada de repolho com tomate, tiras de frango, purê de mandioquinha, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Batata, couve e carne moída
06	Terça-feira	Salada de Acelga com beterraba, hamburguinho no forno, couve-flor gratinada arroz misto e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Batata, escarola e carne moída
07	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
08	Quinta-feira	Salada de repolho com beterraba, macarrão à bolonhesa molho misto, legumes salteados no azeite Sobremesa – Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
09	Sexta-feira	Salada de rúcula, iscas de peixe empanados, purê de abóbora cabotia, arroz branco com brócolis e Feijão carioca Sobremesa – Bolo de cenoura	-Sopa: Mandioquinha, couve e frango
12	Segunda- feira	COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN	COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN
13	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
14	Quarta-feira	Salada de maionese, frango grelhado com ervas, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Canja de galinha
15	Quinta-feira	Salada de rúcula com tomate, frango empanado, macarrão ao molho branco com espinafre Sobremesa – Fruta	-Sopa de carne moída, batata, fubá e couve
16	Sexta-feira	Salada de alface com pepino, tiras de bife acebolados, risoto de legumes, feijão carioca Sobremesa – manjar de coco	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne

CARDÁPIO OUTUBRO/2026
(Integral))

19	Segunda- feira	Salada de couve e tomate, frango desfiado cremoso com cenoura, abobrinha refogada arroz branco, feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa: Carne, mandioca, chuchu e escarola
20	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com abóbora cabotia, farofa de cuscuz, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
21	Quarta-feira	Salada de beterraba, strogonoff de frango, batata palito assada, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: mandioquinha, cenoura e frango
22	Quinta-feira	Salada de Rúcula com tomate, bife à rolê, couve refogada, arroz branco, Feijão branco Sobremesa - Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
23	Sexta-feira	Salada de tomate e acelga, Lasanha à bolonhesa com molho misto, jardineira de legumes com ervas Sobremesa – doce de banana	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
26	Segunda- feira	Salada de Alface com tomate, Frango grelhado, batata assada com alecrim, arroz branco com cenoura, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa de feijão branco, carne e legumes
27	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne de panela com legumes, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
28	Quarta-feira	Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de banana, Arroz branco, Feijão preto Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre
29	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
30	Sexta-feira	Salada de Alface, Carne ao molho madeira, purê de batata, arroz branco com cenoura Feijão carioca Sobremesa – Cocada	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes
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.