

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

CARDÁPIO NOVEMBRO/2026
(Integral)

	DIA DA SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
02	Segunda- feira	COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN	COLÉGIO E.PÉRY & TIA MIN
03	Terça-feira	Salada de Acelga com beterraba, almôndegas assadas, couve-flor gratinada arroz misto (integral e branco) e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Batata, escarola e carne moída
04	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
05	Quinta-feira	Salada de repolho com beterraba, macarrão à bolonhesa, legumes salteados no azeite Sobremesa – Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
06	Sexta-feira	Salada de rúcula, peixe ao molho com batatas, farofa colorida, arroz branco com brócolis e Feijão carioca Sobremesa – doce de banana	-Sopa: Mandioquinha, couve e frango
09	Segunda- feira	Salada de alface com tomate, frango grelhado, batata rústica assada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa de legumes
10	Terça-feira	Salada de acelga com beterraba, iscas de carne aceboladas, mix de legumes refogados, arroz misto (branco+integral) com feijão carioca Sobremesa – Fruta	- Sopa de mandioquinha com carne moída
11	Quarta-feira	Salada de maionese, frango grelhado com ervas, suflê de abobrinha, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Canja de galinha
12	Quinta-feira	Salada de rúcula com tomate, kibe de forno com hortelã, macarrão ao molho branco, jardineira de legumes Sobremesa – Fruta	-Sopa de carne moída, batata, fubá e couve
13	Sexta-feira	Salada de Alface, Carne de panela com batata, cenoura e vagem no vapor em palitos, arroz branco Feijão carioca com beterraba Sobremesa – bolo de coco molhadinho	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
16	Segunda- feira	Salada de couve e tomate, fricassé de frango, chuchu refogado com ervas, arroz branco e feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa: Carne, mandioca, chuchu e escarola
17	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com batata doce, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
18	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

CARDÁPIO NOVEMBRO/2026
(Integral)

19	Quinta-feira	Salada de repolho com couve, lasanha à bolonhesa, legumes salteados no azeite Sobremesa – Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
20	Sexta-feira	Salada de rúcula, tiras de frango empanadas, purê de batata, arroz branco com brócolis e Feijão carioca Sobremesa – doce de leite	-Sopa: Mandioquinha, couve e frango
23	Segunda- feira	Salada de Alface com tomate, frango desfiado, batata assada com alecrim, arroz branco com cenoura, feijão carioca com abóbora cabotia Sobremesa - Fruta	-Sopa de feijão branco, carne e legumes
24	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne de panela com legumes, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
25	Quarta-feira	Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de cuscuz, Arroz branco, Feijão preto Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre
26	Quinta-feira	Salada de tomate com alface, sobrecoxa assada, macarrão com brócolis, Sobremesa - Fruta	-Sopa de carne moída, fubá e couve
27	Sexta-feira	Salada de alface com pepino, carne moída com cenoura, couve refogada, arroz branco e feijão branco Sobremesa – mousse de fruta	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
30	Segunda- feira	Salada de repolho com tomate, frango em cubos, purê de mandioquinha, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Batata, couve e carne moída
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.