

CARDÁPIO OUTUBRO/2026

EMI INTEGRAL – Jardim 1 e 2 (3 à 5 anos) e EMEF INTEGRAL (6 à 11 anos)			
DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
05/10/26	Leite integral Biscoito de polvilho	A/F Ovo cozido ao vinagrete Batata sauté	Leite integral com chocolate Bisnaguinha com requeijão
06/10/26	Leite integral com maçã e abacate Ovo mexido	A/F Frango ao creme Cenoura refogada, Abacaxi	Leite integral Cuscuz com manteiga
07/10/26	Leite integral Cuscuz com manteiga	A/Feijão preto Carne em cubos ao molho Couve refogada e Farofa	Leite integral com chocolate Biscoito rosquinha Melancia
08/10/26	Suco de manga Bolo de chocolate sem açúcar	Macarrão ao sugo Filé de sobrecoxa assada Salada de repolho com tomate, Salada de frutas (banana, maçã, mamão, uva e suco de laranja)	Iogurte Granola Banana
09/10/26	Leite integral com chocolate Pão de forma com muçarela	A/F Pernil em cubos ao molho Acelga refogada	Suco de abacaxi Pão de hambúrguer com carne moída, queijo, alface e tomate Batata palito assada, Beijinho de colher
DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
12/10/26	FERIADO	FERIADO	FERIADO
13/10/26	FERIADO ESCOLAR-DIA DO PROFESSOR	FERIADO ESCOLAR-DIA DO PROFESSOR	FERIADO ESCOLAR-DIA DO PROFESSOR
14/10/26	Leite integral Pão hot dog com queijo minas padrão	A/F Ovo mexido com cebola e salsa Abóbora refogada	Leite integral com chocolate Biscoito de maisena Maçã
15/10/26	Leite integral com banana, laranja e cenoura Ovo mexido	Macarrão à pomodoro Ragu suíno Salada de alface, Tangerina	Leite integral Cuscuz com manteiga
16/10/26	Leite integral com chocolate Bolo de maçã sem açúcar	A/F Peixe assado Salada de tomate e pepino	Leite integral com banana Ovo mexido
DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
19/10/26	Leite integral Bisnaguinha com geleia	A/F Isca de pernil ao toque de limão Beterraba cozida	Leite integral com chocolate Biscoito de polvilho Abacaxi
20/10/26	Suco de maracujá Bolo de cenoura sem açúcar	A/F Ovo cozido Salada de chuchu com salsa, Maçã	Leite integral Cuscuz com manteiga
21/10/26	Leite integral com banana e abacate Biscoito Cream Cracker	A/F Estragonofe de carne Batata doce assada	Suco de laranja Pão de forma integral com muçarela Banana
22/10/26	Iogurte Flocos de milho Mamão	A/F Frango ao molho Polenta	Leite integral com banana e aveia Ovo mexido
23/10/26	Leite integral com banana e maçã Ovo mexido	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho bicolor, Manga	Leite integral com chocolate Bolo de banana sem açúcar
DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
26/10/26	Leite integral com chocolate Biscoito de Maisena	A/F Ovo mexido com queijo Salada de acelga com cenoura, Melão	Leite integral Bolo de maçã sem açúcar
27/10/26	Leite integral Cuscuz com manteiga	A/F Escondidinho de carne moída Salada de tomate	Leite integral com chocolate Biscoito cream cracker Maçã
28/10/26	Suco de acerola Pão de forma com manteiga	Macarrão ao sugo Filé de sobrecoxa ao molho Salada de alface com rúcula, Banana	Leite integral com banana e abacate Ovo mexido
29/10/26	Leite integral com banana e mamão Bolo de laranja sem açúcar	A/Feijão preto Pernil em cubos com tomate e pimentão Abobrinha assada	Suco de goiaba Pão hot dog com frango desfiado Tangerina
30/10/26	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO