



CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO/2026

Nutricionista responsável por montar o cardápio: Mikaele Cristhine dos Santos Silva / CRN - 3 85076

DIA	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
1 QUI	Alface	Tomate	Coxa de frango	Carne moída	Batata frita	Fruta
2 SEX	Acelga	Vagem	Frango grelhado	Hambúrguer com queijo	Purê de batata	Pudim
3 SÁB						
4 DOM						
5 SEG	Escarola	Brócolis cozido	Frango ao molho	Linguiça calabresa acebolada	Macarrão a/o	Fruta
6 TER	Alface	Vagem	Frango assado	Picadinho de carne	Abobrinha refogada	Gelatina
7 QUA	Repolho	Beterraba cozida	Frango grelhado	Almôndega de carne	Batata com cenoura	Fruta
8 QUI	Mix de folhas	Tomate	Iscas de frango	Bisteca grelhada	Abóbora cabotia cozida	Pudim
9 SEX	Alface	Cenoura ralada	Frango a rolê	Linguiça ao molho	Macarrão a/o	Fruta
10 SÁB						
11 DOM						
12 SEG						
13 TER	Mix de folhas	Tomate	Frango grelhado	Carne moída	Batata frita	Pudim
14 QUA	Escarola	Beterraba cozida	Strogonoff de carne	Almôndega de frango	Batata palha	Fruta
15 QUI	Alface	Tomate	Feijoada	Frango grelhado	Farofa e couve refogada	Gelatina
16 SEX	Acelga	Salada de maionese	Escondidinho de calabresa	Picadinho de carne	Abobrinha refogada	Fruta
17 SÁB						
18 DOM						
19 SEG	Repolho	Vinagrete	Coxa de frango	Linguiça calabresa acebolada	Purê de mandioquinha	Fruta
20 TER	Alface	Vagem	Frango a milanesa	Costelinha suína	Macarrão a/o	Gelatina
21 QUA	Mix de folhas	Tomate	Frango ao molho	Bisteca grelhada	Batata gratinada	Fruta
22 QUI	Alface	Cenoura ralada	Peixe grelhado	Iscas de frango	Purê de abóbora cabotia	Pudim
23 SEX	Repolho	Tomate	Frango grelhado	Picadinho de carne	Brócolis/ couve flor	Fruta
24 SÁB						
25 DOM						
26 SEG	Mix de folhas	Vinagrete	Carne moída	Frango assado	Mandioca frita	Fruta
27 TER	Repolho	Beterraba cozida	Almôndega de frango	Linguiça ao molho	Chuchu refogado	Pudim
28 QUA	Alface	Salada de maionese	Escondidinho de frango	Bisteca grelhada	Abobrinha refogada	Fruta
29 QUI	Mix de folhas	Tomate	Strogonoff de carne	Frango assado	Batata palha	Gelatina
30 SEX	Acelga	Vagem	Escondidinho de carne	Frango a milanesa	Batata com ovo	Fruta
31 SÁB						

OPCIONAL: Ovo