



JULHO/2026

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/27	TERÇA 14/28	QUARTA 1/15/29	QUINTA 2/16/30	SEXTA 3/17/31
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, mamão	banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de espinafre c/ cenoura, brócolis c/ chuchu, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante, Sal: couve-flor, tomate, pepino.	Arroz, lentilha vegetariana, frango assado, polenta ao sugo. Sal: beterraba, cebola roxa.	Arroz, feijão, peixe empanado ao forno, batata c/ cenoura ao m. branco. Sal: mista	Arroz, feijão, rocambole de carne, moranga c/ milho, Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, laranja Bolo coco	Bergamota, mamão Cookies de aveia	Laranja, maçã Bisnaguinha de batata doce c/ schmier	Manga, maçã Brownie de moranga	Frutas variadas Sanduíche buraco quente
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido, couve c/ farofa, Sal: mista	Arroz c/ brócolis., cubinhos de carne acebolados. sal: mista	Macarrão com tomate cereja, cubinho de frango c/ ervilhas. Sal: mista	Carreteiro, bolinho de espinafre. Sal: mista	Sopa de legumes, massinha, carne picada, aipim, e couve picadinha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 6/ 20	TERÇA 7/21	QUARTA 8/22	QUINTA 9/23	SEXTA 10/24
LANCHE MANHÃ	Laranja, pêra	Manga, melão	Abacate, laranja	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife de abobrinha c/ batata, couve-flor c/ brócolis ao alho e óleo. Sal: mista	Arroz, feijão vermelho, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: beterraba, alface.	Arroz, feijão, carne de panela, moranga rosti Sal: vagem, brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, pepino, alface	Arroz, feijão, estrogonofe de coraçãozinho, batata doce corada. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte c/ granola	Maçã, bergamota Cuca de maçã	Banana, manga Pão de beterraba c/ requeijão caseiro	Maçã, melão Broa de laranja	Frutas variadas Sanduíche de queijo
JANTAR/	Sopa de feijão c/ massinha, e legumes.	Lasanha de macarrão c/ frango e couve flor. Sal: mista	Arroz verde, picadinho de carne c/ milho. Sal: mista	Arroz amarelo, mini almôndegas c/ molho. Sal: mista	Macarrão ao molho de cenoura, bife de frango crocante. sal: mista

OBSERVAÇÕES: Lanche da manhã ou colação: somente com frutas da época.

- Empanados e bolinhos salgados feitos no forno.
- Suco natural sem açúcar ou água saborizada.
- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor.

Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848D



Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848D

JULHO/2026

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/27	TERÇA 14/28	QUARTA 1/15/29	QUINTA 2/16/30	SEXTA 3/ 17/31
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, mamão	banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia APLV Intolerância à lactose	Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de espinafre c/ cenoura, brócolis c/ chuchu, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante, Sal: couve flor, tomate, pepino.	Arroz, lentilha vegetariana, frango assado, polenta ao sugo. Sal: beterraba, cebola roxa.	Arroz, feijão, peixe empanado ao forno, batata c/ cenoura. Sal: mista	Arroz, feijão, rocambole de carne, moranga c/ milho, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia APLV	Maçã, laranja Bolo coco	Bergamota, mamão Cookies de aveia	Laranja, maçã Bisnaguinha de batata doce c/ schimier	Manga, maçã Brownie de moranga	Frutas variadas Sanduíche buraco quente
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido, couve c/ farofa, Sal: mista	Arroz c/ brócolis., cubinhos de carne acebolados. sal: mista	Macarrão com tomate cereja, cubinho de frango c/ ervilhas. Sal: mista	Carreteiro, bolinho de espinafre. Sal: mista	Sopa de legumes, massinha, carne picada, aipim, e couve picadinha.
REFEIÇÃO	SEGUNDA 6/20	TERÇA 7/21	QUARTA 8/22	QUINTA 9/23	SEXTA 10/24
COLAÇÃO	Laranja, pêra	Manga, melão	Abacate, laranja	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia APLV Intolerância à lactose	Arroz, feijão, bife de abobrinha c/ batata, couve-flor c/ brócolis ao alho e óleo. Sal: mista	Arroz, feijão vermelho, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: beterraba, alface.	Arroz, feijão, carne de panela, moranga rosti Sal: vagem, brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, pepino, alface	Arroz, feijão, coraçãozinho, batata doce corada. Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia APLV	Frutas variadas iogurte zero lactose c/ granola	Maçã, bergamota Cuca de maçã	Banana, manga Pão de beterraba c/ schimier	Maçã, melão Broa de laranja	Frutas variadas Sanduiche de cenoura c/ tomate e ovo
JANTAR/	Sopa de feijão c/ massinha, e legumes.	macarrão c/ frango e couve flor. Sal: mista	Arroz verde, picadinho de carne c/ milho. Sal: mista	Arroz amarelo, mini almôndegas c/ molho. Sal: mista	Macarrão ao molho de cenoura, bife de frango crocante. sal: mista

*** Bolo, pães, biscoitos, purês, cremes, panquecas são confeccionados sem leite. Preparados na cozinha da escola.



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- JULHO / 2026

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/27	TERÇA 14/28	QUARTA 1/15/29	QUINTA 2/16/30	SEXTA 3/17/31
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, mamão	banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de espinafre c/ cenoura, brócolis c/ chuchu, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, aipim cozido Sal: couve-flor, tomate.	Arroz, lentilha vegetariana, frango assado, polenta ao sugo. Sal: beterraba	Arroz, feijão, peixe empanado ao forno, batata c/ cenoura. Sal: mista	Arroz, feijão, rocambole de carne, moranga, Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, laranja	Bergamota, mamão	Laranja, maçã	Manga, maçã	Frutas variadas
JANTAR/LANCHE 2	Bolo coco	Cookies de aveia	Bisnaguinha de batata doce	Brownie de moranga	Sanduíche buraco quente
	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido, couve picada, Sal: mista	Arroz c/ brócolis., cubinhos de carne acebolados. sal: mista	Macarrão com tomate cereja, cubinho de frango c/ ervilhas. Sal: mista	Carreteiro, bolinho de espinafre. Sal: mista	Sopa de legumes, massinha, carne picada, aipim, e couve picadinha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 6/20	TERÇA 7/21	QUARTA 8/22	QUINTA 9/23	SEXTA 10/24
COLAÇÃO	Laranja, pêra	Manga, melão	Abacate, laranja	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife de abobrinha c/ batata, couve-flor c/ brócolis ao alho e óleo. Sal: mista	Arroz, feijão vermelho, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: beterraba, alface.	Arroz, feijão, carne de panela, moranga rosti Sal: vagem, brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, alface	Arroz, feijão, coraçãozinho picadinho, batata doce corada. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural c/ aveia	Maçã, bergamota Cuca de maçã	Banana, manga Pão de beterraba	Maçã, melão Broa de laranja	Frutas variadas Sanduíche de queijo
JANTAR/	Sopa de feijão c/ massinha, e legumes.	macarrão c/ frango e couve -flor. Sal: mista	Arroz verde, picadinho de carne c/ chuchu. Sal: mista	Arroz amarelo, mini almôndegas c/ molho. Sal: mista	Macarrão ao molho de cenoura, bife de frango crocante. sal: mista

• Observações:

- O lanche da tarde é específico do Nido II. - Lanche, Nido I: exclusivamente fruta e leite.
- Bolos e biscoitos caseiros sem açúcar, confeccionados na cozinha da escola.



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**