



Cardápio Constructor



SETEMBRO/2026

REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/28	TERÇA 1/15/29	QUARTA 2/16/30	QUINTA 3/17	SEXTA 4/18
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, moranguinho	banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, panqueca de espinafre c/ queijo, brócolis c/ cenoura Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante, Sal: brócolis, tomate.	Arroz, feijão carioca, peixe ao forno, purê de batata c/ grão de bico Sal: beterraba, cebola roxa.	Arroz, feijão, bife de coraçãozinho acebolado, polenta cremosa c/ cenoura. Sal: mista	Arroz, feijão, rocambole de carne, repolho ao pesto., Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, laranja Pão de sanduíche c/ requeijão caseiro	Melão, mamão Pão de queijo	Laranja, maçã Bisnaguinha de aveia c/ manteiga	Manga, maçã Bolo de cacau	Frutas variadas
					Cookies banana c/ aveia 18/8 Cucas, pão de fubá c/ schimiers típicas.
JANTAR/	Arroz amarelo, bolinho de aipim c/ espinafre, caldo de feijão. sal: mista	Macarrão ao alho e óleo, cubinhos de carne c/ cenoura. sal: mista	Arroz verde, estrogonofe de frango c/ cenoura ralada. Sal: mista	Arroz, coraçãozinho c/ batata. Sal: mista	Macarrão ao alho e óleo, guisado c/ milho. Sal: mista
					Entreviro c/ pão

REFEIÇÃO	SEGUNDA 21/	TERÇA 8/22	QUARTA 9/23	QUINTA 10/24	SEXTA 11/25
LANCHE MANHÃ	Laranja, pêra	Manga, melão	mamão, laranja	Moranguinho, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife de espinafre, cenoura c/ milho, Sal: mista	Arroz, feijão vermelho, frango assado, couve refogada c/ ovo mexido, Sal: beterraba, alface.	Arroz, feijão, cubos suínos c/ molho, torta de abobrinha Sal: cenoura, brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: beterraba, chuchu.	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata crocante c/ cenoura. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte c/ aveia e granola	Maçã, laranja Muffin de coco	Banana, manga Pão de batata doce c/ schimier	Maçã, melão Broa de laranja	Frutas variadas Mini pizza c/ queijo
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido, bolinho de couve, sal: mista	Polenta recheada c/ frango, queijo. Brócolis c/ batata. Sal: tomate	Arroz c/ couve-flor, picadinho de carne c/ moranga. Sal: mista	Carreteiro de carne, kibê de batata c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão ao sugo, bife de frango empanado ao forno. sal: mista

OBSERVAÇÕES: Lanche da manhã ou colação: somente com frutas da época.
- Empanados e bolinhos salgados feitos no forno.



ESCOLA
CONSTRUCTOR

- 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

SETEMBRO/2026

REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/28	TERÇA 1/15/29	QUARTA 2/16/30	QUINTA 3/17	SEXTA 4/18
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, moranguinho	banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia APLV Intolerância à lactose	Arroz, feijão, panqueca de espinafre, brócolis c/ cenoura Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante, Sal: brócolis, tomate.	Arroz, feijão carioca, peixe ao forno, batata c/ grão de bico Sal: beterraba, cebola roxa.	Arroz, feijão, bife de coraçãozinho acebolado, polenta cremosa c/ cenoura. Sal: mista	Arroz, feijão, rocambole de carne, repolho ao pesto., Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia APLV	Maçã, laranja Pão de sanduíche c/ schmier	Melão, mamão Falso Pão de queijo	Laranja, maçã Bisnaguinha de aveia c/ schmier	Manga, maçã Bolo de cacau	Frutas variadas Cookies de banana c/ aveia 18/8 Cucas, pão de fubá c/ schmier típicas.
JANTAR/	Arroz amarelo, bolinho de aipim c/ espinafre, caldo de feijão. sal: mista	Macarrão ao alho e óleo, cubinhos de carne c/ cenoura. sal: mista	Arroz verde, frango c/ cenoura ralada. Sal: mista	Arroz, coraçãozinho c/ batata. Sal: mista	Macarrão ao alho e óleo, guisado c/ milho. Sal: mista Entrevero c/ pão.
REFEIÇÃO	SEGUNDA 21/	TERÇA 8/22	QUARTA 9/23	QUINTA 10/24	SEXTA 11/25
COLAÇÃO	Laranja, pêra	Manga, melão	mamão, laranja	Moranguinho, banana	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia APLV Intolerância à lactose	Arroz, feijão, bife de espinafre, cenoura c/ milho, Sal: mista	Arroz, feijão vermelho, frango assado, couve refogada c/ ovo mexido, Sal: beterraba, alface.	Arroz, feijão, cubos suínos, torta de abobrinha Sal: cenoura, brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: beterraba, chuchu.	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata crocante c/ cenoura. Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia APLV	Frutas variadas iogurte c/ zero lactose	Maçã, laranja Muffin de coco	Banana, manga Pão de batata doce c/ schmier	Maçã, melão Broa de laranja	Frutas variadas Mini pizza c/ brócolis
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido, bolinho de couve, sal: mista	Polenta recheada c/ frango, queijo. Brócolis c/ batata. Sal: tomate	Arroz c/ couve-flor, picadinho de carne c/ moranga. Sal: mista	Carreteiro de carne, kibê de batata c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão ao sugo, bife de frango empanado ao forno. sal: mista



ESCOLA
CONSTRUCTOR



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



Cardápio Nido



MÊS- SETEMBRO / 2026

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha

REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/28	TERÇA 1/15/29	QUARTA 2/16/30	QUINTA 3/17	SEXTA 4/18/
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, moranguinho	banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, panqueca de espinafre c/ queijo, brócolis c/ cenoura Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante, Sal: brócolis, tomate.	Arroz, feijão carioca, peixe ao forno, purê de batata c/ grão de bico Sal: beterraba, chuchu.	Arroz, feijão, bife de coraçãozinho acebolado, polenta cremosa c/ cenoura. Sal: mista	Arroz, feijão, rocambole de carne, repolho ao pesto., Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, laranja	Melão, mamão	Laranja, maçã	Manga, maçã	Frutas variadas
	Pão de sanduíche c/ requeijão caseiro	Pão de queijo	Bisnaguinha de aveia	Bolo de cacau	Cookies banana c/ aveia Cucas, pão de fubá
JANTAR/LANCHE 2	Arroz amarelo, bolinho de aipim c/ espinafre, caldo de feijão. sal: mista	Macarrão ao alho e óleo, cubinhos de carne c/ cenoura. sal: mista	Arroz verde, frango picadinho c/ cenoura ralada. Sal: mista	Arroz, coraçãozinho c/ batata. Sal: mista	Macarrão ao alho e óleo, guisado c/ espinafre, Sal: mista Caldo de feijão, entreevero c/ pão.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 21/	TERÇA 8/22	QUARTA 9/23	QUINTA 10/24	SEXTA 11/25
COLAÇÃO	Laranja, pêra	Manga, melão	mamão, laranja	Moranguinho, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife de espinafre, cenoura refogada, Sal: mista	Arroz, feijão vermelho, frango assado, couve refogada c/ ovo mexido, Sal: beterraba, alface.	Arroz, feijão, carne picadinha, torta de abobrinha Sal: cenoura, brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: beterraba, chuchu.	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata crocante c/ cenoura. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas logurte natural c/ aveia	Maçã, laranja Muffin de coco	Banana, manga Pão de batata doce	Maçã, melão Broa de laranja	Frutas variadas Mini pizza c/ queijo
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido, bolinho de couve, sal: mista	Polenta recheada c/ frango, queijo. Brócolis c/ batata. Sal: tomate	Arroz c/ couve-flor, picadinho de carne c/ moranga. Sal: mista	Carreteiro de carne, kibê de batata c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão ao sugo, bife de frango empanado ao forno. 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.