Cardápio Constructor

Mês: OUTUBRO/2026

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 26/	TERÇA 27/	QUARTA 14/28	QUINTA 1/15/29	SEXTA 2/16/30
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Banana, abacate	Kiwi, pêra	Banana, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, panqueca c/ brócolis e ricota, vagem c/ milho. Sal: cenoura, pepino, tomate.	Arroz, feijão, coraçãozinho acebolado, aipim crocante, Sal: alface, cenoura.	Arroz, feijão, cubinhos de carne c/ milho, moranga caramelada, Sal: repolho, beterraba.	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve flor. Sal: alface, cenoura	Arroz, lentilha, carne de panela, nhoque de batata doce c/ abobrinha. Sal: mista
LANCHE TARDE	Mamão, banana Iogurte c/ aveia	Manga, melão Bisnaguinha de moranga c/ shimier	Maçã, laranja Cup cake de aveia c/ cenoura	Frutas variadas 15/10 Baguette criativo Bolo de beterraba c/ laranja	Frutas variadas Pão integral c/ doce de leite
JANTAR/	Macarrão primavera, Ovo picado, kibe de moranga. Sal: alface, tomate	Arroz verde, guisado c/ batata. sal: mista	Macarrão aos três molhos Sal: mista	Arroz, feijão, bife hamburguer, chips de legumes, sal: mista	Arroz amarelo, galinha escabelada. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 5/19	TERÇA 6/20	QUARTA 7/21	QUINTA 8/22	SEXTA 9/23
LANCHE MANHÃ	Frutas variadas	Abacaxi, maçã	Manga, laranja	Pêra, bergamota	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bolinho de espinafre c/ aipim, brócolis c/ cenoura ao alho e óleo, Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, cubos suínos c/ molho de laranja, tortilha de repolho, Sal: beterraba, couve-flor, pepino.	Arroz, feijão carioca, bife de frango acebolado, quiche de alho poró. Sal: mista	Arroz, lentilha vegetariana, panqueca colorida c/ carne. Sal: brócolis, beterraba	Arroz, feijão, peixe empanado ao forno, quibebe. Sal: pepino, chuchu, tomate
LANCHE TARDE	Maçã, banana Iogurte c/ granola	Manga, banana Pão de fubá c/ requeijão caseiro	Mamão, melão Bolo de coco	Frutas variadas Pão de queijo	Salada de frutas Sanduiche rolinho
JANTAR/ Acompanha feijão ou lentilha.	Macarrão c/ molho vegetariano, ovo mexido, Jardineira de legumes.	Arroz c/ espinafre, almôndegas de frango c/ molho Sal: mista	Polenta à bolonhesa, brócolis c/ ovo picado. Sal: mista	Arroz de forno cremoso c/ frango, legumes c/ milho. Sal: pepino, alface	Macarrão ao sugo + bolinho de carne c/ couve, Sal: mista

• **Observações:** Colação: somente com frutas da época. **Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade ou atraso do fornecedor.**
- Empanados e bolinhos salgados feitos no forno. Requeijão caseiro
- Suco natural sem açúcar ou água saborizada.

ESCOLA CONSTRUCTOR



Cardápio Alérgicos



MÊS: OUTUBRO/ 2026
Maria Teresa CRN2 1848 D

REFEIÇÃO	SEGUNDA 26/	TERÇA 27/	QUARTA 14/28	QUINTA 1/15/29	SEXTA 2/16/30
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Banana, abacate	Kiwi, pêra	Banana, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão carioca, panqueca c/ brócolis, vagem c/ milho. Sal: cenoura, pepino, tomate.	Arroz, feijão, coraçãozinho acebolado, aipim crocante, Sal: alface, cenoura.	Arroz, feijão, cubinhos de carne c/ milho, moranga caramelada, Sal: repolho, beterraba.	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve flor. Sal: alface, cenoura	Arroz, lentilha, carne de panela, nhoque de batata doce c/ abobrinha. Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Mamão, banana Iogurte zero lactose	Manga, melão Bisnaguinha de moranga c/ shimier	Maçã, laranja Cup cake de aveia c/ cenoura	Frutas variadas 15/10 Baguette criativo Bolo de beterraba c/ laranja	Frutas variadas Pão integral c/ shimier
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão primavera, Ovo picado, kibe de moranga. Sal: alface, tomate	Arroz verde, guisado c/ batata. sal: mista	Macarrão aos três molhos Sal: mista	Arroz, feijão, bife hamburguer, chips de legumes, sal: mista	Arroz amarelo, cubinhos de frango c/ batata. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 5/19	TERÇA 6/20	QUARTA 7/21	QUINTA 8/22	SEXTA 9/23
COLAÇÃO	Frutas variadas	Abacaxi, maçã	Manga, laranja	Pêra, bergamota	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, bolinho de espinafre c/ aipim, brócolis c/ cenoura ao alho e óleo, Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, cubos suínos c/ molho de laranja, tortilha de repolho, Sal: beterraba, couve-flor, pepino.	Arroz, feijão carioca, bife de frango acebolado, ovo mexido c/ alho poró. Sal: mista	Arroz, lentilha vegetariana, panqueca colorida c/ carne. Sal: brócolis, beterraba	Arroz, feijão, peixe empanado ao forno, quibebe. Sal: pepino, chuchu, tomate
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Maçã, banana Iogurte zero lactose	Manga, banana Pão de fubá c/ schimier	Mamão, melão Bolo de coco	Frutas variadas Falso Pão de queijo	Salada de frutas Sanduiche rolinho
JANTAR/ Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ molho vegetariano, ovo mexido, Jardineira de legumes.	Arroz c/ espinafre, almôndegas de frango c/ molho, sal: mista	Polenta à bolonhesa, brócolis c/ ovo picado. Sal: mista	Arroz de forno c/ frango, legumes c/ milho. Sal: pepino, alface	Macarrão ao sugo + bolinho de carne c/ couve, Sal: mista

ESCOLA CONSTRUCTOR

	Macarrão c/ molho vegetariano, ovo mexido, Jardineira de legumes.	Sal: mista	Polenta à bolonhesa, brócolis c/ ovo picado. Sal: mista	Arroz de forno cremoso c/ frango, legumes c/ milho. Sal: pepino, alface	Macarrão ao sugo + bolinho de carne c/ couve, Sal: mista
		Sal: mista			

** Bolos, pães, biscoitos, purês, panquecas são confeccionados, na cozinha da escola, sem leite,
** Leite especiais, para alérgicos quando presente no cardápio.

ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- OUTUBRO/ 2026

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

No *jantar acompanha feijão* ou lentilha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 26/	TERÇA 27/	QUARTA 14/28	QUINTA 1/15/29	SEXTA 2/16/30
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Banana, abacate	Kiwi, pêra	Banana, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, panqueca c/ brócolis e ricota, vagem c/ ervilhas. Sal: cenoura, tomate.	Arroz, feijão, coraçãozinho acebolado, aipim crocante, Sal: alface, cenoura.	Arroz, feijão, cubinhos de carne, moranga refogada, Sal: beterraba.	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve flor. Sal: cenoura	Arroz, lentilha, carne de panela, nhoque de batata doce c/ abobrinha. Sal: mista
LANCHE TARDE	Mamão, banana Iogurte natural c/ aveia	Manga, melão Bisnaguinha de moranga	Maçã, laranja Cup cake de aveia c/ cenoura	Frutas variadas 15/10 Torradinha de queijo Bolo de beterraba c/ laranja	Frutas variadas Pão integral c/ doce de leite
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão primavera, Ovo picado, kibe de moranga. Sal: tomate	Arroz verde, guisado c/ batata. sal: mista	Macarrão aos três molhos Sal: mista	Arroz, feijão, bife hamburguer, chips de legumes, sal: mista	Arroz amarelo, cubinhos de frango c/ batata sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 5/19	TERÇA 6/20	QUARTA 7/21	QUINTA 8/22	SEXTA 9/23
COLAÇÃO	Frutas variadas	Abacaxi, maçã	Manga, laranja	Pêra, bergamota	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bolinho de espinafre c/ aipim, brócolis c/ cenoura ao alho e óleo, Sal: chuchu	Arroz, feijão, cubos suínos c/ molho de laranja, tortilha de repolho, Sal: beterraba, couve-flor.	Arroz, feijão carioca, bife de frango, quiche de alho poró. Sal: mista	Arroz, lentilha vegetariana, panqueca colorida c/ carne. Sal: brócolis, beterraba	Arroz, feijão, peixe empanado ao forno, quibebe. Sal: chuchu, tomate
LANCHE TARDE	Maçã, banana Iogurte natural	Manga, banana Pão caseiro de fubá	Mamão, melão Bolo de coco	Frutas variadas Pão de queijo	Salada de frutas Sanduiche rolinho
JANTAR/	Macarrão c/ molho vegetariano, ovo mexido, Jardineira de legumes.	Arroz c/ espinafre, almôndegas de frango c/ molho, sal: mista	Polenta à bolonhesa, brócolis c/ ovo picado. Sal: mista	Arroz de forno cremoso c/ frango, legumes refogados. Sal: tomate	Macarrão ao sugo + bolinho de carne c/ couve, Sal: mista

Lanche do quadro, refere-se ao nido II. **Nido I, lanche, exclusivamente frutas.** **Jantar: acompanha feijões e/ou lentilha. Bolinhos assados.**

ESCOLA CONSTRUCTOR