



Cardápio Constructor



MÊS – AGOSTO / 2026

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 3/17/31	TERÇA 4/18	QUARTA 5/19	QUINTA 6/20	SEXTA 7/21
COLAÇÃO	Melão/maçã	Mamão/laranja	Manga/abacate	Pêra/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, bolinho de batata c/ espinafre, couve-flor c/ cenoura. Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, carne de panela, moranga caramelada, Sal: brócolis, pepino.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, quiche de espinafre. Sal: beterraba, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, cebola roxa.	Arroz, lentilha c/ legumes, iscas de carne, aipim picadinho c/ farofa sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas logurte c/ granola	Mamão, bergamota Pão de queijo recheado	Melão, banana Bisnaguinha de beterraba c/ manteiga	Laranja/maçã Bolo de canela	Frutas variadas Pão de aveia c/ schimier.
JANTAR/	Macarrão c/ molho de beterraba e cenoura, feijão, ovo cozido, sal: mista	Arroz amarelo, almôndegas c/ molho, Sal: mista	Arroz, cubinhos de frango c/ creme de couve flor. sal: mista	Carreteiro, milho cozido, Sal: alface, tomate	Macarrão ao sugo, bolinho de peixe. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 10/24	TERÇA 11/25	QUARTA 12/26	QUINTA 13/27	SEXTA 14/28
LANCHE MANHÃ	Maçã/mamão	Bergamota/alaranja	Abacate/Pêra	Laranja/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, kibe de moranga, jardineira de legumes. Sal: tomate, pepino	Arroz, feijão, carne suína de panela, batata doce crocante, Sal: couve-flor, pepino, cenoura.,	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: brócolis, tomate.	Arroz, lentilha c/ batata, bife hamburguer, brócolis ao alho e óleo. Sal: cenoura, pimentão.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, cenoura c/ milho, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas logurte c/ aveia	Mamão, banana Muffin de laranja	Maçã, manga Panqueca de aveia c/ banana	Banana, melão Brownie de batata doce	Frutas variadas Sanduíche de queijo c/ manteiga
JANTAR/	Macarrão aos três molho vegetarianos. Ovo cozido. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne, brócolis picadinho. Creme de feijão. Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de chuchu c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, jardineira de legumes. Sal: pepino, beterraba.	Arroz verde, coraçãozinho c/ batata, Sal: mista

- **Observações:** 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



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- AGOSTO/ 2026

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

No jantar acompanha feijão ou lentilha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 3/17/31	TERÇA 4/18	QUARTA 5/19	QUINTA 6/20	SEXTA 7/21
COLAÇÃO	Melão/maçã	Mamão/laranja	Manga/abacate	Pêra/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, bolinho de batata c/ espinafre, couve-flor c/ cenoura. Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, carne de panela, moranga refogada, Sal: brócolis.	Arroz, feijão, bife de frango grelhado., quiche de espinafre. Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, chuchu, alface.	Arroz, lentilha c/ legumes, iscas de carne, aipim picadinho. sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural c/ aveia	Mamão, bergamota Pão de queijo recheado	Melão, banana Bisnaguinha de beterraba	Laranja/maçã Bolo de canela	Frutas variadas Pão de aveia
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ molho de beterraba e cenoura, feijão, ovo cozido, sal: mista	Arroz amarelo, almôndegas c/ molho, Sal: mista	Arroz, cubinhos de frango c/ creme de couve flor. sal: mista	Carreteiro, ovo cozido. Sal: alface, brócolis.	Macarrão ao sugo, bolinho de peixe. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 10/24	TERÇA 11/25	QUARTA 12/26	QUINTA 13/27	SEXTA 14/28
COLAÇÃO	Maçã/mamão	Bergamota/alaranja	Abacate/Pêra	Laranja/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, kibe de moranga, jardineira de legumes. Sal: tomate, pepino	Arroz, feijão, carne suína de panela, batata doce crocante, Sal: couve-flor, cenoura.,	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: brócolis, tomate.	Arroz, lentilha c/ batata, bife hambúrguer, brócolis ao alho e óleo. Sal: cenoura.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, cenoura refogada. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural c/ aveia	Mamão, banana Muffin de laranja	Maçã, manga Panqueca de aveia c/ banana	Banana, melão Brownie de batata doce	Frutas variadas Sanduíche de queijo
JANTAR/	Macarrão aos três molhos vegetarianos. Ovo cozido. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne, brócolis picadinho. Creme de feijão. Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de chuchu c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, jardineira de legumes. Sal: mista	Arroz verde, coraçãozinho c/ batata, 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**



Cardápio Alérgicos



MÊS: AGOSTO/ 2026
Maria Teresa CRN2 1848 D

REFEIÇÃO	SEGUNDA 3/17/31	TERÇA 4/18	QUARTA 5/19	QUINTA 6/20	SEXTA 7/21
COLAÇÃO	Melão/maçã	Mamão/laranja	Manga/abacate	Pêra/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão carioca, bolinho de batata c/ espinafre, brócolis c/ cenoura. Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, carne de panela, moranga caramelada, Sal: brócolis, pepino.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, quiche de espinafre. Sal: beterraba, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, cebola roxa, alface.	Arroz, lentilha c/ legumes, iscas de carne, aipim picadinho c/ farofa sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas iogurte c/ granola	Mamão, bergamota Falso Pão de queijo recheado	Melão, banana Bisnaguinha de beterraba c/ schimier	Laranja/maçã Bolo de canela	Frutas variadas Pão de aveia c/ schimier.
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ molho de cenoura e beterraba feijão, ovo cozido, sal: mista	Arroz amarelo, almôndegas c/ molho, Sal: mista	Arroz, cubinhos de frango c/ couve flor. sal: mista	Carreteiro, milho cozido, Sal: alface, tomate	Macarrão ao sugo, bolinho de peixe. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 10/24	TERÇA 11/25	QUARTA 12/26	QUINTA 13/27	SEXTA 14/28
COLAÇÃO	Maçã/mamão	Bergamota/alaranja	Abacate/Pêra	Laranja/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, kibe de moranga, jardineira de legumes. Sal: tomate, pepino	Arroz, feijão, carne suína de panela, batata doce crocante, Sal: couve-flor, pepino, cenoura.,	Arroz, feijão, frango assado, batata c/ grão de bico. Sal: brócolis, tomate.	Arroz, lentilha c/ batata, bife hamburguer, brócolis ao alho e óleo. Sal: cenoura, pimentão.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, cenoura c/ milho, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas iogurte zero lactose	Mamão, banana Muffin de laranja	Maçã, manga Panqueca de aveia c/ banana	Banana, melão Brownie de batata doce	Frutas variadas Sanduíche c/ cenoura ralada, tomate.
JANTA/ Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão aos três molhos vegetarianos. Ovo cozido. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne, brócolis picadinho. Creme de feijão. Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de chuchu c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, jardineira de legumes. Sal: pepino, beterraba.	Arroz verde, coraçãozinho c/ batata, 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