


COLÉGIO NATUREZA - Cardápio de Abril / 2026

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
		<p>01 Desjejum: Suco Fruta / Biscoito de leite</p> <p>Almoço / Jantar: Pepino / Tomate Arroz/ Feijão preto Íscas de carne Couve / Farofa Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta /Biscoito de polvilho</p>	<p>02 FERIADO DE COTIA</p>	<p>03 – SEXTA-FEIRA SANTA</p> 
<p>06 Desjejum: Suco Fruta / Biscoito de maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Acelga / Pepino c/ cenoura Arroz / Feijão Íscas de frango à milanesa Creme de milho Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Biscoito de polvilho</p>	<p>07 Desjejum: Leite frio c/ chocolate em pó Fruta/ Pão na chapa</p> <p>Almoço / Jantar: Agrião / Tomate Arroz / Feijão Carne louca Couve refogada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Torta salgada</p>	<p>08 Desjejum: Suco Fruta / Tapiquinha com manteiga</p> <p>Almoço / Jantar: Alface/ Abobrinha Arroz / Feijão Ovos cozidos Cenoura com chuchu Fruta</p> <p>Lanche: Leite frio c/ chocolate em pó Fruta / Biscoito de maisena</p>	<p>09 Desjejum: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Íscas de frango grelhadas Penne ao sugo Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Milho debulhado</p>	<p>10 Desjejum: Suco Fruta/ Biscoito de maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Abóbora / Tomate Arroz / Feijão Peixe à dorê Pirão Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Biscoito integral</p>

<p>13 Desjejum: Leite frio c/ chocolate em pó Fruta / Bisnaga de leite com requeijão</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Picadinho com legumes Fruta</p> <p>Lanche: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho</p>	<p>14 Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Batata doce Arroz / Feijão Frango desfiado Tempurá Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Tapioquinha com manteiga</p>	<p>15 Desjejum: Suco Fruta / Torradinha com azeite e orégano</p> <p>Almoço / Jantar: Pepino / Tomate Arroz Feijão preto com carne Couve refogada Fruta</p> <p>Lanche: Chá de camomila Fruta / Rosquinhas</p>	<p>16 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Rosquinhas</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Cenoura Arroz / Feijão Cubinhos de carne Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Biscoito de polvilho</p>	<p>17 Desjejum: Chá de camomila Fruta / Bolo simples</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Cenoura Arroz / Feijão Escondidinho de frango Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Biscoito de polvilho</p>
<p>20 EMENDA FERIADO</p>	<p>21 FERIADO TIRADENTES</p>	<p>22 Desjejum: Leite batido com iogurte natural Fruta / Biscoito maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Strogonoff de carne Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Bisnaga c/ requeijão</p>	<p>23 Desjejum: Suco Fruta / Biscoito de leite</p> <p>Almoço / Jantar: Mix verde / Tomate Carne moída Macarrão com brócolis Fruta</p> <p>Lanche: Suco Salada de frutas / Biscoito</p>	<p>24 Desjejum: Suco Fruta / Rosquinhas</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Cubinhos de peixe no fubá Seleta de legumes Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Torta salgada</p>



27 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão na chapa Almoço / Jantar: Tomate com milho Arroz / Feijão Frango ao molho com legumes Fruta Lanche: Suco Fruta/ Rosquinhas	28 Desjejum: Chá de ervas Fruta / Bolo caseiro Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Bife de panela Batata corada Fruta Lanche: Suco Fruta / Pipoca	29 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Bisnaga com requeijão Almoço / Jantar: Repolho roxo / Tomate Arroz / Feijão Omelete pizza Purê de abóbora Fruta Lanche: Chá de ervas Fruta / Biscoito de maisena	30 Desjejum: Suco Fruta / Minipão com patê de ricota e azeitona Almoço/Jantar: Repolho / Cenoura Arroz / Feijão Frango desfiado Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Suco Fruta/ Bolo caseiro	01 FERIADO DIA DO TRABALHO
---	--	--	--	---

OBS: Cardápio sujeito a alterações / Sucos e chá naturais / Pipoca a partir dos 4 anos.

Nutric. Roberta M. Ribeiro CRN-3 8338