



ESCOLA NATUREZA - Cardápio de Agosto / 2026

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
03 Desjejum: Leite com chocolate pó Fruta / Pão com queijo Almoço / Jantar: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Frango refogado Polenta Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas	04 Desjejum: Chá Fruta / Bolo simples Almoço / Jantar: Folhas verdes / Berinjela Arroz / Feijão Bife à rolê Batata sauté Fruta Lanche: Leite c/ chocolate pó Fruta / Pão com queijo	05 Desjejum: Leite com chocolate pó Fruta / Pão na chapa Almoço / Jantar: Tomate com pepino Arroz / Feijão Omelete de pizza Legumes Fruta Lanche: Chá Fruta / Bolo simples	06 Desjejum: Chá Fruta / Rosquinhas Almoço/Jantar: Acelga / Cenoura Cubos de frango Macarrão ao alho e óleo Fruta Lanche: Suco Fruta/ Pão na chapa	07 Desjejum: Suco Fruta/ Biscoito de polvilho Almoço / Jantar: Alface/ Tomate Arroz / Feijão Peixe à dorê Dueto de legumes Fruta Lanche: Suco Fruta/ Pipoca
10 Desjejum: Leite com chocolate pó Fruta / Biscoito de maisena Almoço / Jantar: Acelga / Pepino c/ tomate Arroz / Feijão Carne de panela Repolho refogado Fruta Lanche: Leite c/ chocolate Fruta / Biscoito de polvilho	11 Desjejum: Vitamina de inhame com morango Bisnaga de leite com requeijão Almoço / Jantar: Mostarda / Cenoura ralada Arroz / Feijão Stroganoff de frango Batata corada Fruta Lanche: Suco Fruta / Torta salgada	12 Desjejum: Suco Fruta / Milho debulhado Almoço / Jantar: Alface / Vinagrete Arroz Feijão preto com carne Couve / Farofinha Fruta Lanche: Chá gelado Fruta / Bolo simples	13 Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada Almoço / Jantar: Escarola / Abóbora na salsa Frango assado Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Vitamina de inhame com morango Bisnaga de leite com requeijão	14 Desjejum: Leite c/ chocolate pó Fruta / Bolo simples Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Filé de peixe Cuscuz Fruta Lanche: Suco Fruta / Milho debulhado

17 Desjejum: Leite c/ chocolate Fruta /Bisnaga de leite com requeijão Almoço / Jantar: Escarola / Tomate Arroz / Feijão Íscas de frango Creme de espinafre Fruta Lanche: Suco Fruta / Tapiocinha	18 Desjejum: Suco Salada de frutas/ Biscoito Almoço / Jantar: Alface / Abobrinha Arroz / Feijão Carne moída Purê de batata Fruta Lanche: Leite com chocolate Chá / Bisnaga de leite com requeijão	19 Desjejum: Suco Fruta/ Tapiocinha Almoço / Jantar: Acelga / Celapa Arroz / Feijão Ovos cozidos Cenoura com vagem Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas de leite	20 Desjejum: Leite c/ chocolate Fruta / Biscoito de leite Almoço / Jantar: Mix de folhas /Chuchu Hamburgquinho caseiro Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Suco Salada de frutas / Biscoito	21 Desjejum: Suco Fruta / Pipoca Almoço / Jantar: Alface / Beterraba cozida Arroz / Feijão Peixe à dorê Batata com cenoura Fruta Lanche: Vitamina de abacate Biscoito salgado
24 Desjejum: Leite com chocolate Fruta / Pão na chapa Almoço / Jantar: Acelga / Abobrinha Arroz / Feijão Filezinho de frango à pizzaiolo Repolho refogado Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas	25 Desjejum: Chá Fruta / Bolo simples Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Carne moída com batata, milho, ervilha e azeitona Fruta Lanche: Leite com chocolate pó Fruta / Bisnaguinha c/ manteiga	26 Desjejum: Vitamina de abacate Biscoito salgado Almoço / Jantar: Almeirão / Tomate Arroz / Feijão Frango refogado com batata Fruta Lanche: Suco Fruta / Torta salgada	27 Desjejum: Suco Fruta / Pão de queijo Almoço / Jantar: Alface / Beterraba cozida Almôndegas caseiras Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Chá Fruta / Bolo simples	28 Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada Almoço / Jantar: Repolho / Cenoura Arroz / Feijão Filé de peixe à portuguesa (com batata, ovos cozidos e azeitona) Fruta Lanche: Suco Pipoca

Desjejum: Leite com chocolate pó Fruta / Pão com requeijão Almoço / Jantar: Repolho / Cenoura Arroz / Feijão Carne moída Purê de batata Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas				09/08 FELIZ DIA DOS PAIS 
--	--	--	--	---

OBS: Cardápio sujeito a alterações / Chás e sucos naturais / Pipoca acima de 4 anos.

Roberta M. Ribeiro – Nutricionista / CRN-3 8338