

ESCOLA NATUREZA - Cardápio de Outubro / 2026

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
OUTUBRO ROSA	PREVENÇÃO CÂNCER DE MAMA		01 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta/ Pão de forma com requeijão Almoço / Jantar: Chicória / Cenoura ralada Carne louca Parafuso com abobrinha ralada e tomate Fruta Lanche: Vitamina de frutas Biscoito	02 Desjejum: Suco Fruta / Cuscuz Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Peixe no fubá Legumes sauté Fruta Lanche: Suco Fruta / Bolo caseiro
05 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão sovado c/ manteiga Almoço / Jantar: Escarola / Cenoura Arroz / Feijão Bife de panela Bolinho de espinafre Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas	06 Desjejum: Suco Fruta/ Pão de forma c/ patê de ricota Almoço / Jantar: Mix de folhas Arroz / Feijão Frango com batata Fruta Lanche: Suco Fruta /Torta salgada	07 Desjejum: Iogurte batido com frutas Pipoca Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Pernil desfiado Viradinho de couve Fruta Lanche: Chá gelado Fruta / Bisnaga com requeijão	08 Desjejum: Suco Fruta / Pão de queijo Almoço / Jantar: Alface / Pepino Almôndegas caseiras ao sugo Penne na manteiga Fruta Lanche: Suco Fruta / Bolo caseiro	09 Desjejum: Suco Fruta / Pão com ovo mexido Almoço / Jantar: Salada mista Arroz / Feijão Filé de peixe à dorê Refogadinho de cenoura com chuchu Fruta Lanche: Suco Fruta / Biscoito de maisena

12 prato
--



26 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão c/ queijo Almoço / Jantar Mix de tomate com pepino Arroz / Feijão Isclas de carne Cenoura gratinada Fruta Lanche: Suco Fruta / Biscoito maisena	27 Desjejum: Chá gelado Fruta / Bolo caseiro Almoço / Jantar: Alface / Chuchu Arroz / Feijão Isclas de frango à milanesa Couve refogada Fruta Lanche: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Rosquinhas	28 Desjejum: Suco Salada de frutas / Biscoito Almoço / Jantar: Alface / Batata Arroz / Feijão Carne desfiada Tempurá Fruta Lanche: Chá gelado Fruta /Pão sovado c/ manteiga	29 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão na chapa Almoço/Jantar: Cenoura /Vagem Frango assado Espaguete ao alho e óleo Fruta Lanche: Vitamina de frutas Biscoito	30 Desjejum: Suco Fruta/ Pão com ovo mexido Almoço / Jantar: Tomate com milho e ervilha Arroz / Feijão Filé de peixe no fubá Pirão Fruta Lanche: Suco Fruta/ Pipoca
---	--	---	--	--

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Chás e sucos naturais.

Roberta M. Ribeiro – Nutricionista / CRN-3 8338