

CARDÁPIO COLÉGIO NATUREZA – OUTUBRO 2026
BERÇÁRIO

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
OUTUBRO ROSA	PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA EM MULHERES E HOMENS		01 Cará Abobrinha Cenoura Brócolis Carne bovina Feijão	02 Macarrão Abóbora Tomate Espinafre Frango Feijão
05 Batata Cenoura Espinafre Couve-flor Frango Feijão	06 Cará Tomate Abobrinha Couve Carne bovina Feijão	07 Mandioca Cenoura Tomate Espinafre Gema de ovo Grão-de-bico	08 Cará Chuchu Abóbora Brócolis Frango Feijão	09 Inhame Cenoura Tomate Couve Carne bovina Feijão
12 FERIADO	13 Mandioquinha Abóbora Beterraba Brócolis Carne bovina Ervilha	14 Inhame Beterraba Cenoura Couve Frango Feijão	15 Mandioca Tomate Abóbora Espinafre Gema de ovo Lentilha	16 Macarrão Cenoura Milho Repolho Frango Feijão
19 Cará Abóbora Tomate Brócolis Carne bovina Feijão	20 Batata doce Cenoura Chuchu Espinafre Frango Feijão	21 Mandioquinha Tomate Abobrinha Alface Gema de ovo Ervilha	22 Batata Cenoura Espinafre Couve-flor Carne bovina Feijão	23 Batata doce Abóbora Tomate Acelga Frango Grão-de-bico
26 Mandioquinha Tomate Beterraba Couve Carne bovina Feijão	27 Batata Cenoura Milho Espinafre Gema de ovo Grão-de-bico	28 Inhame Tomate Abóbora Acelga Frango Feijão	29 Macarrão Abóbora Milho Repolho Carne bovina Ervilha	30 Cará Cenoura Tomate Brócolis Gema de ovo Feijão

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Roberta M. Ribeiro
Nutricionista
CRN³ 8338