

Cardápio de outubro 2026

Outubro chegou e, com ele, um mês cheio de momentos especiais para celebrar com as nossas crianças!

Para tornar essa comemoração ainda mais significativa, os alunos do 7º ano apresentaram a ideia de realizar uma pesquisa para a escolha do prato especial do Dia das Crianças. A proposta proporcionou momentos de convivência, diálogo, cooperação, respeito e empatia entre os alunos.

Cada turma do ensino fundamental teve a oportunidade de conversar e decidir quais alimentos gostaria de escolher dentre os pratos do cardápio e, depois, compartilhar suas preferências com o setor de Nutrição. Assim, o cardápio do **Dia das Crianças** foi definido a partir da votação dos próprios alunos.

Uma forma gostosa de celebrar a infância, valorizar a participação dos alunos e transformar a alimentação em um momento leve, de alegria, onde podemos criar boas memórias e reafirmar o compromisso com o bem-estar das crianças, podendo ser apenas crianças.

Desejamos a todos um outubro cheio de sabor, diversão, descobertas e momentos especiais!



Cardápio de outubro 2026

Segunda – 05/10	Terça – 06/10	Quarta – 07/10	Quinta – 08/10	Sexta – 09/10
Biscoito sequilhos Melão	Grissini de chia Suco de caju	Rosquinha de coco Goiaba	Biscoito de arroz integral Suco de tangerina	Bolo de cenoura com cobertura de farofa de chocolate Melancia
Macarrão penne ao molho pomodoro Sobrecoxa assada Jardineira de legumes Alface americana com tomate Pera Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Bife ao molho chimichurri Quibebe de abóbora Alface crespá roxa Manga Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca Omelete com bacon Batata doce assada Alface mimosa Abacaxi Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Peito de frango assado com lemon pepper Brócolis corado Repolho refogado Banana Água mineral	Gohan Bulgogi com vagem Kimchi Sunomono Maça Água mineral
Pão de centeio com requeijão iogurte de vitamina Maça	Torrada com patê de azeitona preta com orégano Chá de hortelã Banana	Pão francês com mortadela Suco de morango Uva	Pão de gergelim com creme de ricota Leite com chocolate Melão	Pão de queijo Pipoca Suco de laranja Picolé

Segunda – 12/10	Terça – 13/10	Quarta – 14/10	Quinta – 15/10	Sexta – 16/10
Feriado	Cookie com gotas de chocolate Suco de abacaxi	Biscoito de água Pera	Biscoito waffer de chocolate Suco de acerola	Biscoito de pizza Banana
Não haverá aula	Macarrão espaguete ao molho sugo Linguiça toscana Batata frita Alface americana Banana Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Tulipinhas assadas Mandioca molinha Alface americana Gelatina Água mineral	Arroz branco Feijão preto Churrasco de cupim Farofa Couve manteiga refogada Maça Água mineral	Gohan Karaage Legumes à chinesa Mix de alfaces Ameixa Água mineral
	Pão de leite com mel iogurte natural Mamão	Torrada com azeite, alho e orégano Leite com chocolate Uva	Pão francês com patê de frango Chá de erva cidreira Melão	Milho cozido Suco de uva Mix de frutas

Refeições elaboradas pela Nutricionista Paula Saito, CRN3-13858 e produzidas pela empresa Gakuen
Refeições Coletivas

Cardápio de outubro 2026

Segunda 19/10	Terça – 20/10	Quarta – 21/10	Quinta – 22/10	Sexta – 23/10
Biscoito de gergelim Banana	Rosquinha de milho Suco de caju	Croutons Maçã	Barrinha de banana Suco de morango	Biscoito de salsa, cebola e alho Melancia
Arroz branco Estrogonofe de carne Batata palha Alface romana com tomatinho Mamão Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Rocambole de frango com aveia Mandioquinha corada Acelga Uva Água mineral	Arroz branco Lentilha cremosa Bouef bourguignon Repolho picadinho Melão Água mineral	Arroz branco Creme de milho Lombo no missô Brócolis corado Alface lisa Pera Água mineral	Macarrão talharim ao molho pesto Filé de frango grelhado com páprica Abobrinha gratinada Escarola ao alho e óleo Abacaxi Água mineral
Pão francês com queijo prato Suco de goiaba Melancia	Pão de gergelim com manteiga Leite com chocolate Pera	Pão egg com cheddar Chá de erva doce Banana	Torrada de pão de forma com tomate e queijo iogurte de frutas vermelhas Goiaba	Bolo de queijo Suco de manga Maçã

Segunda – 26/10	Terça – 27/10	Quarta – 28/10	Quinta – 29/10	Sexta – 30/10 Aniversariantes do mês
Passatempo Manga	Crostini de queijo Suco de pêssego	Sembei Banana	Barrinha de flocos de arroz Suco de uva	Biscoito de água e sal Maçã
Arroz branco Feijão carioca Carne louca Chuchu crocante com azeitona preta fatiada Repolho refogado no óleo de gergelim Pera Água mineral	Arroz branco Feijão preto Omelete à pizzaiolo Farofa de cebola roxa Alface e tomate Maçã Água mineral	Gohan Karê Tempurá de legumes Alface romana com pepino Ameixa Água mineral	Macarrão parafuso ao molho ragu de toscana com cenoura e salsão Almôndega de carne Batata rústica Rúcula com palmito Melão Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca Escondidinho de carne moída com purê de batata Mix de alfaces Melancia Água mineral
Pão parmesão com geleia Leite com chocolate Goiaba	Pão de aveia com requeijão Chá de camomila Mamão	Sanduíche natural com patê de atum Suco de abacaxi Uva	Pão francês com muçarela iogurte de morango Pera	Pão hot-dog com salsicha Suco de maracujá Bolo de chocolate

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à entrega, disponibilidade do fornecedor ou sazonalidade dos alimentos.