COLÉGIO OSHIMAN

GAKUEN refeições nutrição global

Cardápio de novembro 2026

Segunda - 02/11	Terça - 03/11	Quarta – 04/11	Quinta – 05/11	Sexta – 06/11 Exame Luciana
Feriado	Biscoito maisena de chocolate Pera	Cookie de maçã com aveia e canela Suco de manga	Biscoito de água e sal Maçã	Crostini de queijo Suco de acerola
Não haverá aula	Macarrão penne pomodoro Tirinha de tilápia Batata bolinha assada Alface crespa Melão Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango refogada na cebola queimada Couve-flor gratinada Alface mimosa Banana Água mineral	Arroz integral Feijão vermelho Kibe assado Cenoura sauté Repolho refogado Ameixa Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Lombinho assado no missô Tomate assado com orégano Escarola escaldada com alho queimadinho Goiaba Água mineral
--	Pão francês com requeijão Iogurte de frutas vermelhas Abacaxi	Torrada de pão de forma com azeite e orégano Leite com chocolate Melancia	Pão australiano com manteiga Chá de maçã com canela Mamão	Pão francês com salame Suco de caju Uva

Segunda – 09/11	Terça - 10/11	Quarta – 11/11	Quinta – 12/11	Sexta – 13/11
Rosca de cebola Banana	Bolo de frutas picadas com canela Suco de goiaba	Biscoito polvilho Ameixa	Biscoito de coco Suco de abacaxi com hortelã	Biscoito de linhaça Melancia
Arroz branco Estrogonofe de carne Batata palha Alface crespa Manga Água mineral	Arroz parboilizado Creme de espinafre Rocambole de frango com queijo Legumes corados Agrião com tomate Abacaxi Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Tonkatsu Maionese Alface lisa Uva Água mineral	Macarrão parafuso tricolori ao alho e óleo Carne louca Brocolis corado Mix de folhas Melão Água mineral	Arroz parboilizado Feijão preto Sobrecoxa assada com páprica Farofa de cenoura Vinagrete Pera Água mineral
Pão francês com queijo prato Leite com chocolate Maçã	Bisnaguinha com peanut butter Chá mate Melão	Pão de gergelim com frango desfiado Suco de limão Banana	Torta de pizza Iogurte de morango Mamão	Casquinha de pão sírio com alecrim com patê de azeitona Suco de uva Mix de frutas

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à entrega, disponibilidade do fornecedor ou sazonalidade dos alimentos. Refeições elaboradas pela Nutricionista Paula Saito, CRN3-13858. Produzidas pela empresa. Gakuen Refeições Coletivas.

Cardápio de novembro 2026

Segunda - 16/11	Terça - 17/11	Quarta – 18/11	Quinta – 19/11	Sexta – 20/11
Biscoito cream cracker Banana	Rosquinha de milho Suco de caju	Biscoito de arroz Nectarina	Palmier Suco de abacaxi	Feriado
Arroz branco Creme de milho Costelinha de porco Abobrinha corada Alface romana Maçã Água mineral	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango grelhado com molho de cebola Berinjela assada com ervas finas Mix de alfaces Ameixa Água mineral	Yakissoba de carne com legumes Tofu com cebolinha no shoyu Melão Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca Omelete à pizzaiolo Batata canoa rústica assada Acelga ao alho e óleo Pera Água mineral	Não haverá aula
Pão de aveia com creme de ricota Leite com chocolate Melancia	Torta de legumes com atum Chá de hortelã Banana	Torrada de pão integral com tomate temperado e queijo Suco de acerola Manga	Pão enrolado de calabresa Iogurte vitamina Mamão	--

Segunda - 23/11	Terça - 24/11	Quarta – 25/11 Aniversariantes de novembro e dezembro	Quinta – 26/11	Sexta – 27/11 Thanksgiving
Biscoito de açafrão Abacaxi	Broinha de fubá Suco de morango	Biscoito de gergelim Melão	Biscoito de cacau e cereais Suco de laranja	Biscoito wafer de morango Frutas sortidas
Macarrão linguine ao sugo Almôndega bovina assada Mandioca cremosa com salsinha Rúcula com palmito Maçã Água mineral	Arroz à grega Feijão carioca Frango refogado com cominho Purê de batatas Alface lisa e tomate Goiaba Água mineral	Arroz branco Feijão preto Bife grelhado com chimichurri Chuchu crocante com azeitona fatiada e orégano Couve refogada Uva Água mineral	Gohan Mapo doufu Tempurá de cenoura e cebola raladinhos Acelga e repolho no óleo de gergelim com shogá Banana Água mineral	Arroz branco com acafrão e ervilha fresca Feijão carioca Pernil assado Farofa com bacon e cebola caramelizada Alface americana com abacaxi croutons e molho ceasar Mousse de maracujá Água mineral
Pão caseirinho com geleia Chá de frutas vermelhas Pêssego	Pão preto de centeio com manteiga Leite com chocolate Manga	Pão hot-dog com salsicha Suco de maracujá Bolo de chocolate	Pão francês com muçarela Iogurte natural batido com limão Melancia	Pão de queijo Ponche de frutas com suco de uva e água com gás