SEMPRE nutr+ ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO

COLÉGIO FERRASSA

CARDÁPIO - MENSAL
NOVEMBRO- 2026

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO/ JANTAR (ED.INFANTIL/ ENSINO FUND I)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO SALADA DE REPOLHO C/ BETERRABA RALADINHA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO “FEIJOADINHA” COM CARNE DESFIADA FAROFA NUTRITIVA SALADA DE COUVE REFOGADA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA STROGONOFF DE FRANGO BATATA PALHA SALADA DE ALFACE ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	*MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA SALADA DE BRÓCOLIS E TOMATE PICADINHO GELATINA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR) ***OPÇÃO:ARROZ/FEIJÃO**
ALMOÇO/ JANTAR (BERÇÁRIO)	SOPA CREMOSA DE CARNE DESFIADA, BATATA , CALDO DE FEIJÃO E MACARRÃO	CANJA CREMOSA DE FRANGO COM LEGUMES	SOPA CREMOSA DE ABÓBORA COM CARNE DESFIADA E COUVE	SOPA CREMOSA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO DESFIADO	SOPA CREMOSA DE LENTILHA, FRANGO DESFIADO E LEGUMES
ALMOÇO/ JANTAR (BERÇÁRIO I)	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO,CARNE DESFIADA, CENOURA E ACELGA	BATATA, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, BETERRABA E REPOLHO	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE DESFIADA , ABÓBORA E COUVE	MANDIOQUINHA, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO , LEGUMES E ESPINAFRE	SOPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO, FEIJÃO, BETERRABA, ABÓBORA E BRÓCOLIS

Cardápio balanceado e equilibrado nutricionalmente.

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR. TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES. TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E “SAL DE ERVAS” (A PARTIR DE 01 ANO) FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; GOIABA; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; MEXERICA; MAÇÃ; PÊRA; PÊSSEGO; UVA. **AS FRUTAS DEVERÃO SER ENVIADAS PREVIAMENTE HIGIENIZADAS PELO PAIS.**. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA. CRIANÇAS COM ALERGIAS E/OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES TERÃO ALIMENTAÇÃO DIFERENCIADA DE ACORDO COM A NECESSIDADE. **OS ALIMENTOS NÃO ENCONTRADOS OU QUANDO HOUVER ALGUMA REJEIÇÃO PELOS ALUNOS, PODERÁ SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO COM O MESMO COMPONENTE NUTRITIVO. BERÇÁRIO:** A INTRODUÇÃO ALIMENTAR É REALIZADA RESPEITANDO A LIBERAÇÃO DOS ALIMENTOS, FEITA PELO PEDIATRA DE CADA CRIANÇA - OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS EM CASA, ANTES DA OFERTA PELA ESCOLA. OFERECER ALIMENTOS SEPARADAMENTE, NÃO MISTURAR. AMASSAR COM O GARFO E AS FOLHAS (EX: COUVE,ACELGA, ESPINAFRE, RÚCULA,ETC.) OFERECER REFOGADAS E BEM PICADINHA.