

Cardápio Almoço AMPLIADA E ACADÊMICO - SETEMBRO /2026

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				
Terça	1	Isclas de peixe empanado	Carne assada	Chuchu refogado	Parafuso a bolonhesa	Alface / Tomate picadinho	Ovo cozido	Cenoura ralada	Maracujá	Uva
Quarta	2	Filé de frango grelhado	Feijoada light / carne moída refogada	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Abobrinha temperada	Laranja fatiada	Melancia	Banana
Quinta	3	File de frango empanado	Bife grelhado	Creme de milho	Nhoque ao sugo	Alface / Tomate	Rucula picadinha	Maionese de batata com cenoura	Laranja	Melancia
Sexta	4	Salmão assado	Bolo de carne moída	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Salada caesar	Tomate cereja	Macarronese de atum (parafuso)	Limão	Gelatina
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										

Cardápio Almoço ACADÊMICO E AMPLIADA - SETEMBRO /2026

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				

Segunda	7	Iscas de file de frango empanado	Bife de panela	Repolho refogado	Fetutine a parisiense	Alface americana e alface romana	Tomate cereja com ovos de codorna	Cenoura ralada crua	Tangerina	Maçã
Terça	8	Iscas de peixe empanado	Carne moida refogada	Batata com cenoura soutê	Risoto de queijo	Alface / Tomate	Salada de chuchu	Rúcula picadinha	Maracujá	Melão
Quarta	9	Filé de frango grelhado	Feijoada light	Farofa	Couve manteiga refogada Banana empanada	Alface / Tomate	Brocolis com couve flor		Uva	Tangerina
Quinta	10	Fricassê de frango	Bife grelhado	Batata smille	Parafuso ao sugo	Alface / Tomate	Acelga	Beterraba ralada crua	Laranja	Salada de fruta
Sexta	11	Filé de peixe empanado	Hamburguer gourmet	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Cenoura cozida		Limão	Bolo de chocolate
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										

Cardápio Almoço ACADÊMICO E AMPLIADA - SETEMBRO /2026

Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
Prato Principal		Guarnição		Saladas				

Segunda	14	Filé de frango grelhado	Picadinho de carne com cenoura e batata	Bolinho de espinafre	Espaguete alho e óleo / molho de tomate ao sugo	Alface / Tomate	Pepino em rodela	Beterraba crua ralada	Uva	Maçã
Terça	15	File de frango empanado	Bife de panela	Creme de milho	Vagem com cenoura refogados	Alface americana	Tomate cereja com mussarela de bufala	Salada de chuchu	Maracujá	Uva
Quarta	16	Filé de frango grelhado	Feijoada light / carne moída refogada	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Abobrinha temperada	Milho verde com palmito	Melancia	Banana
Quinta	17	Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne	Batata palito assada	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Escarola fatiada	Beterraba cozida	Laranja	Melancia
Sexta	18	Filé de peixe assado	Bife grelhado	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface crespa	Rúcula com tomate cereja	Cenoura ralada crua	Limão	Bolo de frutas
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										

Cardápio Almoço AMPLIADA E ACADÊMICO - SETEMBRO /2026

Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
Prato Principal		Guarnição		Saladas				

Segunda	21	Peito de frango ao molho sugo	Alcatra grelhada	Ovos estalados	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Milho com ervilha	Maionese de legumes	Manga	Banana
Terça	22	Filé de peixe assado	Bife de panela	Espinafre refogado	Arroz de forno	Alface americana / Tomate	Abobrinha	Beterraba ralada	Maracujá	Melão
Quarta	23	Filé de frango grelhado / carne moída	Feijoada light	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Rúcula com tomate cereja	Ovos cozidos	Uva	Tangerina
Quinta	24	Sobrecoxa desossada assada	Bolo de carne moída	Batata krinkle assada	Lasanha mussarela a bolonhesa	Alface / Tomate	Salada de chuchu	Agrião	Laranja	Maçã
Sexta	25	Filé de peixe assado	Picanha grelhada	Purê de batatas	Brócolis com couve flor	Alface / Tomate	Macarronese de atum	Cenoura ralada	Limão	Gelatina

OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE

Cardápio Almoço ACADÊMICO E AMPLIADA - SETEMBRO /2026

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				
Segunda	28	Filé de frango empanado assado	Bife de panela	Creme de milho	Parafuso alho e óleo	Alface americana	Tomate cereja com mussarela de bufala palmito e manjeriçao		Tangerina	Maçã

Terça	29	Iscas de peixe empanado	Carne assada	Chuchu refogado	Parafuso a bolonhesa	Alface / Tomate picadinho	Ovo cozido	Cenoura ralada	Maracujá	Uva
-------	----	-------------------------	--------------	-----------------	----------------------	---------------------------	------------	----------------	----------	-----

Quarta	30	Filé de frango grelhado	Feijoada light / carne moída refogada	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Abobrinha temperada	Laranja fatiada	Melancia	Banana
--------	----	-------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------	-----------------	---------------------	-----------------	----------	--------