

1º SEMANA		NOVEMBRO			
SEGUNDA 02/11/2026		TERÇA 03/11/2026	QUARTA 04/11/2026	QUINTA 05/11/2026	SEXTA 06/11/2026
F E R I A D O	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
	pão de sal com queijo	açaí (granola e leite em pó)	pão de coco	pão de queijo	
	melancia	banana	laranja	maçã	
	café com leite	x	vitamina de banana	vitamina de maracujá	
	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	
	alface , pepino , cebola ao suco de limão / quiabo refogado	grão de bico / acelga com tomate e abacaxi / vagem com cenoura	alface tomate/ vagem com cenoura / chuchu ao molho branco	alface , tomate com acelga / maçã , maxixe	
	carne moída ao molho / lombo suíno ao molho cítrico *opção vegana – almôndegas de lentilha	filé de peixe assado (panga) / panqueca de frango *opção vegana – hambúrguer de soja	sobrecoxa assada / almondegas bovina ao molho vermelho c/ queijo *opção vegana – muqueca de banana da terra	strogonoff de frango / lombo suíno ao molho cítrico *opção vegana – hambúrguer de grão de bico	
	arroz branco com cenoura e milho	arroz integral com espinafre	arroz branco com brócolis	arroz parboilizado com brócolis	
	feijão carioquinha	feijão vermelho	feijão preto	feijão carioquinha	
	macarrão alho e óleo	purê de batata inglesa	quibebe de abóbora	batata rústica assada	
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	
	Pão de sal com ovo	milho cozido (agricultura familiar)	arroz doce	pão careca com queijo	
	maçã	banana	laranja	melão	
	suco de laranja	café com leite	x	vitamina de banana com aveia	
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	alface / tomate / couve refogada	vagem / cenoura cozida	couve refogada com beterraba e milho	alface / tomate / brócolis	
	filé de peixe (tilápia)	carne moída ao molho	sobrecoxa assada	frango em cubos	
	arroz parboilizado com brócolis / feijão preto	arroz branco / feijão vermelho	arroz branco / feijão preto	macarrão	

SUJEITO A ALTERAÇÕES

2º SEMANA					NOVEMBRO				
SEGUNDA 09/11/2026	TERÇA 10/11/2026	QUARTA 11/11/2026	QUINTA 12/11/2026	SEXTA 13/11/2026					
LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ					
pão de sal com queijo	biscoito integral	pão com ovo	pão careca com queijo	biscoito carioquinha					
maçã	banana	mamão	laranja	melão					
vitamina de banana	vitamina de maracujá	suco de laranja	vitamina de banana com aveia	leite com chocolate					
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO					
milho verde, beterraba com vagem e tempero verde	abobrinha refogada com cebola e alho / vagem	acelga , azeite , maçã, repolho bicolor com cenoura ralada	tomate, pepino fatiado, repolho roxo ralado ,temperado c/ vinagre e sal	chuchu /cenoura em cubos com orégano / pepino com tomate					
carne assada / parmegiana de frango *opção vegana – almôndegas De lentilha	filé de peixe empanado (panga) / strogonoff de carne / *opção vegana – muqueca de banana da terra	cozido ao molho com legumes / sobrecoxa assada / *opção vegana – macarrão a bolonhesa de soja	bisteca suína acebolada / lasanha de carne moída / *opção vegana – hambúrguer de grão de bico	bife de frango / carne seca com abóbora *opção vegana – hambúrguer de soja					
arroz branco com espinafre	arroz branco com brócolis	arroz branco com espinafre	arroz parboilizado com cenoura	arroz integral					
feijão vermelho	feijão preto	feijão carioquinha	feijão preto	feijão vermelho					
purê de batata inglesa	batata palha / pirão	farofa / couve	abóbora cubos com cebolinha	macarrão ao molho sugo					
LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE					
pão careca com ovos mexidos	pão careca com carne moída	pão doce com manteiga	pão de cachorro quente com carne	aipim na manteiga					
maçã	banana	melão	maçã	melancia					
suco de limão	suco de caju	vitamina de mamão	suco de cajú	café com leite					
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR					
acelga/ abobrinha refogada	rúcula/ beterraba ralada	rúcula / tomate / quiabo	alface / tomate	caldo verde (carne em cubos , linguiça calabresa e bacon)					
filé de frango em cubos	carne moída	lombo suíno	filé de peixe (tilápia)	torradas					
arroz branco / feijão preto	arroz branco com brócolis/ feijão preto	arroz parboilizado / feijão vermelho	arroz branco / pirão	x					

SUJEITO A ALTERAÇÕES

3º SEMANA					NOVEMBRO				
SEGUNDA 16/11/2026	TERÇA 17/11/2026	QUARTA 18/11/2026	QUINTA 19/11/2026	SEXTA 20/11/2026	F E R I A D O				
LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ					
pão de sal com queijo	aipim cozido na manteiga	pipoca	pão de sal com queijo						
melão	melancia	banana	maçã						
café com leite	vitamina de banana	iogurte	vitamina de mamão						
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO					
cenoura, milho verde, beterraba com vagem e tempero verde	repolho bicolor , tempero verde rúcula com tomate , orégano	rúcula, alface / cenoura palito	batata doce com cebolinha / alface / acelga / tomate						
filé de frango acebolado / almôndegas ao molho com queijo *opção vegana – almôndegas De lentilha	filé de peixe (tilápia) / carne de panela (Alcatra) *opção vegana – muqueca De banana da terra	Almondegas bovina ao molho de tomate / lasanha de frango *opção vegana – hambúrguer De soja	sobrecoxa assada / isca lombo suíno ao molho cítrico *opção vegana –macarrão a bolonhesa de soja						
arroz branco com espinafre	arroz parboilizado com milho	arroz branco com cenoura	arroz branco com brócolis						
feijão vermelho	feijão preto	feijão preto	feijão cariouinha						
purê de batata inglesa	farofa / pirão	macarrão ao molho	purê de abóbora						
LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE					
pão careca com ovos mexidos	broa de milho com carne	sanduíche natural	banana da terra						
maçã	banana	melancia	melão						
suco de limão	suco de laranja	suco de maracujá	mingau de aveia						
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR					
rúcula / brócolis	alface / tomate	vagem/ abobrinha	couve refogada / cenoura em cubos						
stroganoff de frango	filé de peixe (panga)	carne moída	filé de frango em cubos						
arroz branco / batata rústica assada	arroz branco com cenoura / pirão	arroz parboilizado / feijão preto	purê de abóbora / arroz branco						

SUJEITO A ALTERAÇÕES

4° SEMANA					NOVEMBRO				
SEGUNDA 23/11/2026	TERÇA 24/11/2026	QUARTA 25/11/2026	QUINTA 26/11/2026	SEXTA 27/11/2026					
LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ					
pão de sal com ovo	pipoca	broa de milho com queijo	rabanada	bolo simples					
maçã	melão	melancia	tangerina	banana					
suco de laranja	iogurte	achocolatado	café com leite	vitamina de mamão					
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO					
tabule / chuchu refogado com cenoura e tempero verde	acelga / espinafre / pepino / laranja , couve flor e brócolis com azeite	quiabo com cenoura / grão de bico	beterraba e cenoura palito / acelga /rúcula / tomate / abacaxi	repolho roxo ralado temperado c/ vinagre/alface c/ manga e orégano					
bife acebolado / frango em cubos *opção vegana – almôndegas de lentilha	cozido bovino ao molho c/ legumes / lombo suíno ao molho cítrico *opção vegana –hambúrguer de grão de bico	almôndegas ao molho e queijo / filé de peixe *opção vegana – almôndegas de lentilha	isca de suíno (lombo ao molho cítrico) / cubos de frango refogado *opção vegana –hambúrguer de soja	carne assada / strogonoff de frango *opção vegana – muqueca de banana da terra					
arroz branco	arroz integral com cenoura	arroz parboilizado	arroz branco com espinafre	arroz branco com brócolis					
feijão carioquinha	feijão vermelho	feijão preto	feijão preto	feijão vermelho					
batata rústica	batata doce cozida com orégano	aipim regado ao alho frito	sufilê de legumes	macarrão ao molho sugo / batata palha					
LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE					
broa de milho com queijo	rabanada	aipim na manteiga	açaí (leite em pó e granola)	pão de sal com queijo					
melancia	banana	laranja	banana	maçã					
vitamina de banana	café com leite	café com leite	x	vitamina de maracujá					
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR					
tomate / rúcula	alface / tomate	beterraba e cenoura palito	couve refogada	alface / tomate / brócolis					
carne moída	strogonoff de carne	frango em cubos	sobrecoxa assada	omelete					
arroz branco com cenoura / feijão carioquinha	arroz branco / batata palha	arroz branco com brócolis	purê de batata inglesa / arroz branco	arroz branco / feijão vermelho					

SUJEITO A ALTERAÇÕES

5° SEMANA					NOVEMBRO				
SEGUNDA 30/11/2026	TERÇA 01/12/2026	QUARTA 02/12/2026	QUINTA 03/12/2026	SEXTA 04/12/2026					
LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ					
pão de sal com queijo	biscoito integral	pão com ovo	aipim na manteiga	rabanada					
maçã	banana	mamão	melão	banana					
vitamina de banana	vitamina de maracujá	suco de laranja	café com leite	café com leite					
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO					
cenoura, milho verde, beterraba com vagem e tempero verde	abobrinha refogada com cebola e alho / vagem com cenoura	tomate ,pepino fatiado ,repolho ralado,temperado c/ vinagre e sal	acelga , azeite , maçã, repolho bicolor com cenoura ralada	chuchu /cenoura em cubos com orégano / pepino com tomate					
carne assada / parmegiana de frango *opção vegana – almôndegas De lentilha	filé de tilápia empanado / stroganoff de carne / *opção vegana – muqueca de banana da terra	bisteca suína acebolada / lasanha de carne moída *opção vegana – hambúrguer de grão de bico	cozido ao molho com legumes / sobrecoxa assada *opção vegana – almôndegas de lentilha	bife de frango / carne seca com abóbora / *opção vegana – hambúrguer de soja					
arroz branco com espinafre	arroz branco com brócolis	arroz parboilizado com cenoura	arroz branco com espinafre	arroz integral					
feijão vermelho	feijão preto	feijão carioquinha	feijão vermelho	feijão preto					
purê de batata inglesa	pirão / batata rústica assada	abóbora cubos com cebolinha	farofa de cenoura	macarrão ao molho sugo					
LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE					
pão careca com ovos mexidos	rabanada	pão com manteiga	pipoca	pão francês com queijo					
melancia	melão	salada de fruta	maçã	melancia					
suco de limão	suco de caju	vitamina de mamão	iogurte	achocolatado					
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR					
couve refogada	mix de folha/ maionese de batata inglesa	couve refogada/ tomate	acelga/ abobrinha refogada	caldo verde (carne em cubos , linguiça calabresa e bacon)					
filé de frango em cubos	carne assada	lombo suíno assado	filé de peixe (panga)	torradas					
arroz branco / feijão preto	arroz branco com brócolis/ feijão preto	arroz parboilizado / feijão vermelho	arroz branco / pirão	x					

SUJEITO A ALTERAÇÕES