

# Menu

FEVEREIRO 2026

segunda-feira  
09/02

### Almoço

- Lasanha a bolonhesa
- Risoto de brócolis
- Legumes e saladas orgânicas

(sem proteína animal)

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Bolo de Cacau
- Misto frio
- Suco natural / chá e frutas da estação

terça-feira  
10/02

### Almoço

- Strogonoff de carne
- Batata palha
- Batata doce gratinada
- Legumes e saladas orgânicas

### Sobremesa

Sagu com creme

### Lanche

- Pão de queijo
- Bolo mármore
- Suco natural / chá e frutas da estação

quarta-feira  
11/02

### Almoço

- Polenta cremosa
- Carne de panela ao molho
- Legumes e saladas orgânicas

### Sobremesa

Creme de morango

### Lanche

- Pícolé de frutas natural
- Esfira de carne
- Suco natural / chá e frutas da estação

quinta-feira  
12/02

### Almoço

- Frango grelhado
- Creme de milho
- Brócolis com cenoura
- Legumes e saladas orgânicas

### Sobremesa

Goiabada com queijo

### Lanche

- Sanduiche de metro
- Suco natural / chá e frutas da estação

sexta-feira  
13/02

### Almoço

- Bife acebolado
- Purê de batata
- Tomate recheados
- Legumes e saladas orgânicas

### Sobremesa

Salada de frutas

### Lanche

- Pipoca
- Bolo de laranja
- Suco natural/chá e frutas da estação

SEGUNDA-FEIRA  
16/02

### Almoço

RECESSO ESCOLAR

### Sobremesa

### Lanche

TERÇA-FEIRA  
17/02

### Almoço

RECESSO ESCOLAR

### Sobremesa

### Lanche

QUARTA-FEIRA  
18/02

### Almoço

RECESSO ESCOLAR

### Sobremesa

### Lanche

QUINTA-FEIRA  
19/02

### Almoço

- Quibe assado
- Tabule, húmus e coalhada seca
- Arroz com lentilha e cebola frita

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Bauru
- Bolo de fubá
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação

SEXTA-FEIRA  
20/02

### Almoço

- Frango ao molho
- Polenta cremosa
- Espinafre refogado

### Sobremesa

Frutas

### Lanche

- Sfira de carne
- Bolo de laranja
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



# Menu

FEVEREIRO / MARÇO

2026

*segunda-feira*  
23/02

### Almoço

- Batata Suíça
- Frango
- Vagem na manteiga

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Sanduíche natural com patê de cenoura
- suco natural/chá
- logurte com granola e frutas da estação

*terça-feira*  
24/02

### Almoço

- Filé de frango à milanesa
- Creme de milho
- Batata soute

### Sobremesa

Banana assada com goiabada e queijo

### Lanche

- Bolo de laranja
- Croissant de queijo
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

*quarta-feira*  
25/02

### Almoço

- Bife acebolado
- Legumes no vapor
- Lentilha
- Couve flor gratinada ao molho branco

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Cuca de banana
- Chipa
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

*quinta-feira*  
26/02

### Almoço

- Rondeli ao molho branco
- Carne moída refogada
- Legumes refogados

### Sobremesa

Mousse de maracujá

### Lanche

- Torradinhas c/manteiga pate de ricota
- Bolo formigueiro
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

*sexta-feira*  
27/02

### Almoço

- Filé de frango grelhado
- Chuchu refogado
- Sufilê de cenoura
- Farofa especial

### Sobremesa

Salada de frutas

### Lanche

- Pastel assado de carne e de pizza
- Suco natural/chá
- logurte com granola e frutas da estação

*SEGUNDA-FEIRA*  
02/03

### Almoço

- Batata recheada
- Couve refogada
- Farofa de banana daterra
- Ovos Cozido

### Sobremesa

Arroz doce

### Lanche

- Bolo de chocolate
- Pipoca
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

*TERÇA-FEIRA*  
03/03

### Almoço

- Frango grelhado
- Purê de batata
- Quiche de legumes
- Milho na manteiga

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Sanduíche natural (pão integral)
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

*QUARTA-FEIRA*  
04/03

### Almoço

- Peixe
- Batata à dorê
- Legumes gratinados
- Repolho refogado

### Sobremesa

Sagu com creme

### Lanche

- Bolo de mármore
- Biscoito de polvilho
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

*QUINTA-FEIRA*  
05/03

### Almoço

- Quibe assado
- Tabule, húmus e coalhada seca
- Arroz com lentilha e cebola frita

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Bauru
- Bolo de fubá
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

*SEXTA-FEIRA*  
06/03

### Almoço

- Bisteca grelhada
- Farofa especial
- Lentilha
- Legumes ao vapor

### Sobremesa

Frutas

### Lanche

- Sfira de carne
- Bolo de laranja
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

# Menu

MARÇO / 2026

segunda-feira  
09/03

### Almoço

- Almôdegas ao molho
- Macarrão colorido
- Legumes no vapor

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Sanduíche natural com patê de ricota
- suco natural/chá
- logurte com granola e frutas da estação

terça-feira  
10/03

### Almoço

- Frango Assado
- Risoto Especial de legumes
- Legumes salteados

### Sobremesa

Banana assada com goiabada e queijo

### Lanche

- Bolo de laranja
- Croissant de queijo
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

quarta-feira  
11/03

### Almoço

- Bife grelhado
- Legumes no vapor
- Couve flor gratinada ao molho branco

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Cuca de banana
- Chipa
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

quinta-feira  
12/03

### Almoço

- File de Frango
- Pure de batata
- Legumes refogados

### Sobremesa

Mousse de maracujá

### Lanche

- Torradinhas c/manteiga pate de ricota
- Bolo formigueiro
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

sexta-feira  
13/03

### Almoço

- Frango ao molho
- Polenta cremosa
- Legumes

### Sobremesa

Salada de frutas

### Lanche

- Pastel assado de carne e de pizza
- Suco natural/chá
- logurte com granola e frutas da estação

SEGUNDA-FEIRA  
16/03

### Almoço

- Macarrão ao molho bolonhesa e ao molho cremoso de espinafre
- Legumes ao vapor

### Sobremesa

Arroz doce

### Lanche

- Bolo de chocolate
- Pipoca
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

TERÇA-FEIRA  
17/03

### Almoço

- Frango grelhado
- Purê de batata
- Quiche de legumes
- Milho na manteiga

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Sanduíche natural (pão integral)
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

QUARTA-FEIRA  
18/03

### Almoço

- Strogonoff de carne
- Batata palha
- Batata doce à dore
- Legumes gratinados

### Sobremesa

Sagu com creme

### Lanche

- Bolo de mármore
- Biscoito de polvilho
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

QUINTA-FEIRA  
19/03

### Almoço

- Quibe assado
- Tabule, húmus e coalhada seca
- Arroz com lentilha e cebola frita

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Bauru
- Bolo de fubá
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

SEXTA-FEIRA  
20/03

### Almoço

- Feijoada light
- Couve refogada
- Laranja

### Sobremesa

Frutas

### Lanche

- Sfira de carne
- Bolo de laranja
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação



# Menu

MARÇO / 2026

segunda-feira  
23/03

### Almoço

- Bife a parmiana
- Brocolis
- Legumes no vapor

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Sanduíche ce metro
- Mousse de Morango
- Suco natural/chá

terça-feira  
24/03

### Almoço

- Filé de frango grelhado
- Creme de milho
- Batata soute

### Sobremesa

Banana assada com goiabada e queijo

### Lanche

- Bolo de coco
- Quibe assado
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

quarta-feira  
25/03

### Almoço

- Bife acebolado
- Legumes no vapor
- Lentilha
- Couve flor gratinada ao molho branco

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Cuca de uva
- Pão de queijo
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

quinta-feira  
26/03

### Almoço

- Spaguetti ao molho
- Carne moída refogada
- Legumes refogados

### Sobremesa

Mousse de maracujá

### Lanche

- Croissant
- Bolo de cacau
- Suco natural/ chá
- logurte com granola e frutas da estação

sexta-feira  
27/03

### Almoço

- Coxas e sobrecoxas assadas
- Farofa especial
- Maionese de batata

### Sobremesa

Salada de frutas

### Lanche

- Bolinho de espinafre
- Cuque de banana
- Suco natural/chá

SEGUNDA-FEIRA  
30/03

### Almoço

- Rocambole de carne
- Purê de batata
- Legumes salteados

### Sobremesa

Arroz doce

### Lanche

- Bolo de maça
- Pipoca
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

TERÇA-FEIRA  
31/03

### Almoço

- Frango à milanesa
- Abobrinha recheada

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Sanduíche natural (pão integral)
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

QUARTA-FEIRA  
01/04

### Almoço

- Bife a rolê
- Batata doce
- Legumes gratinados

### Sobremesa

Sagu com creme

### Lanche

- Bolo de mármore
- Biscoito de polvilho
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

QUINTA-FEIRA  
02/04

### Almoço

- Nhoque
- Posta Assada
- abobrinha Recheada

### Sobremesa

Frutas da estação

### Lanche

- Bauru
- Bolo de fubá
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação

SEXTA-FEIRA  
03/04

### Almoço

- Barreado
- Farofa especial
- Banana da terra

### Sobremesa

Frutas

### Lanche

- Sfira de carne
- Bolo de laranja
- Suco natural/ chá
- logurte com granola
- Frutas da estação





# Menu

## Primavera – verão

Nosso cardápio de primavera – verão tem opções sazonais e nutritivas para valorizar as necessidades nutricionais de cada estação. Diariamente, oferecemos arroz integral e feijão, verduras e legumes orgânicos e frutas frescas in natura. Uma vez por semana temos o dia “Comfort food” com alimentos inspirados em preparações de “vó”, amorosas e cheias de significado e também refeições temáticas baseadas em culinárias regionais brasileiras e internacionais, buscando sempre agregar ao momento da alimentação, a combinação de temperos frescos e caseiros, comidinha caseira, cultura, carinho, saúde e sustentabilidade.

Sucos funcionais – nossos sucos funcionais são baseados na intenção de aliar sabor e nutrição, num mesmo copo de suco. O nome funcional vem da ideia de que ele exerce uma função no nosso organismo. Exemplos de sucos funcionais servidos na escola (sempre naturais e feitos na hora): abacaxi com hortelã (refrescante e digestivo), morango e morango com melancia ou melancia (ricos em licopeno, aumentam a imunidade), limão com couve (rico em cálcio, fortalece a saúde dos ossos), laranja e cenoura (rico em betacaroteno e vitamina C, aumenta a imunidade).

**\*\* Fixo:** arroz, arroz integral, feijão, saladas cruas e legumes refogados.

**Sobremesa:** Frutas: 3 x por semana após o almoço.

**Sucos Naturais:** almoço e lanche.

Todos os alimentos são frescos e feitos com tempero caseiro e natural.

Os bolos e salgados dos lanches são assados e enriquecidos com farinha integral.

Recomenda-se o uso mínimo de sal, óleo e açúcar.

No café da manhã, além do suco natural, temos a opção de iogurte e iogurte com granola, além de frutas da estação diariamente.

**Nutricionista responsável: Amélia Gomes, CRN8 1837.**

