

SEG

TER

QUA

QUI 01

SEX 02

CAFÉ DA MANHÃ

Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

Opção de recheios para os pães:
1. Frango cremoso
2. queijo branco
3. Requeijão, manteiga e Geleia

Bagel c/omelete

Croissant c/queijo

Fruta: abacaxi
Suco: uva

Fruta: manga
Suco: acerola

Arroz Branco
Arroz Integral
Feijão Carioca
strogonoff de carne
Filé de frango grelhado
colorido de legumes refogado
batata frita
Purê de couve flor
Farofa
Alface Tomate
Repolho colorido/ salada
niçoise
Sobremesa: melão
Suco: abacaxi c/hortela

Arroz Branco
Arroz Integral
Feijão Carioca
maminha braseada
Filé de peixe grelhado
Brócolis c/cenoura e vagem
batata rústica
torta de Brócolis
Farofa
Alface e Tomate
batatinha em conserva da
casa / salada grega
Sobremesa: uva
Suco: laranja

pastel de forno
c/carne moída

Fruta: banana
Suco: amora

x-salada de frango

Fruta: espetinho de fruta
Suco: maracujá



SEG 05

TER 06

QUA 07

QUI 08

SEX 09

CAFÉ DA MANHÃ

Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

Opção de recheios para os pães:
1. Frango cremoso
2. queijo branco
3. Requeijão, manteiga e Geleia

Mini Pão de queijo

Fruta: manga
Suco: melancia

Arroz Branco/ Arroz Integral
Feijão Carioca
Bourguignon (carne em cubos e seus acompanhamento)
Filé de peixe empanado
panache de legumes
panqueca de carne
couve flor empanado
Alface e tomate
salada de batata/ carpaccio
de beterraba

Sobremesa: laranja
Suco: mamão

panquequinhas
c/mel / bolachinhas
de aveia

Fruta: maçã
Suco: abacaxi

Pão de abóbora c/
omelete/ madeleine de
laranja

Fruta: banana
Suco: morango

Arroz Branco Arroz Integral
Feijão Carioca
bife grelhado ao molho
demi-glace
Espetinho de frango
Legumes salteado
capeletti de queijo ao molho
sugo
bolinhas de mandioquinha
Farofa
Alface e Tomate
pepino em cubinhos / acelga
Sobremesa: salada de fruta
Suco: maracujá

Coxinha assada

Fruta: abacaxi
Suco: amora

waffer c/mel e
requeijão

Fruta: pera
Suco: acerola

Arroz Branco / Arroz Integral
/Feijão Carioca /
Feijão Preto com Linguica
almôndegas / mignon suíno ao
seu jus
Filé de frango grelhado
couve refogada/ banana à
milanesa
dadinho de tapioca
Omelete de queijo
Farofa
Alface e Tomate
salada de repolho roxo /ceviche
de manga
Sobremesa: laranja
Suco: manga

Cinnamon roll/
madeleine de laranja

Fruta: melancia
Suco: limão

Bolo
formigueiro/pão
francês na chapa
Fruta: abacaxi
Suco: frutas vermelhas

Arroz Branco
Arroz Integral
Feijão Carioca
Bife à milanesa
Filé de frango grelhado
Legumes glaciados
batata frita
velouté de espinafre
Farofa
Alface e Tomate
cuscuz marroquino / bate de
berinjela c/ croutons
Sobremesa: manga
Suco: uva

Enroladinho de
queijo/ bolachinhas de
iogurte
Fruta: banana
Suco: manga

pain c/ queijo

Fruta: mamão
Suco: laranja

Arroz Branco
Arroz Integral
Feijão Carioca
cupim braseado
Filé de peixe grelhado
Brócolis c/cenoura e vagem
batata assada
gratinado de carne moída
Farofa
Alface e Tomate
chips de batata doce /
cenoura julienne c/pepino
Sobremesa: uva
Suco: abacaxi

hamburguinho

Fruta: espetinho de
fruta
Suco: limão



SEG 12

TER

QUA 14

QUI 15

SEX 16

CAFÉ DA MANHÃ

Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

Opção de recheios para os pães:
1.Frango cremoso
2. queijo branco
3.Requeijão, manteiga e Geleia

Húngara c/ queijo

Fruta: melão
Suco: uva

Arroz Branco / Arroz Integral
/Feijão Carioca /
Feijão Preto com Linguíça
hambúrguer da casa / mignon
suíno grelhado ao jus
Filé de frango grelhado
couve refogada/ banana à
milanesa
dadinho de mandioca
ovo frito
Farofa
Alface e Tomate
cuscuz de legumes /rúcula c/
manga
Sobremesa: laranja
Suco: amora

Bolo de cenoura/
pão na chapa

Fruta: manga
Suco: frutas vermelhas

Bolo de cacau/
pão de forma na
chapa

Fruta: abacaxi
Suco: goiaba

Arroz Branco
Arroz Integral
Feijão Carioca
parmegiana de carne
filé de frango grelhado
Legumes glacitados
batata frita
mousseline de cenoura
Farofa
Alface e Tomate
pepino e rabanete na conserva
da casa / chuchu
Sobremesa: salada de fruta
Suco laranja :

Rocambole de pão
c/cacau / bolachinha
de cacau

Fruta: banana
Suco: morango

Croissant c/queijo

Fruta: melancia
Suco: maracujá

Arroz Branco/Arroz Integral
Feijão Carioca
Roscife de lagarto braseado
iscas de peixe empanado
Brócolis e vagem sauté
batata gratinada
tempura de abobrinha
Farofa
Alface e Tomate
salada de lentilha c/brunoise
de legumes /carpaccio de
abobrinha
Sobremesa: uva
Suco: manga

Mini pizza de
queijo

Fruta: espeto de fruta
Suco: laranja



SEG 19	TER 20	QUA 21	QUI 22	SEX 23
Mini pão de queijo Fruta: banana Suco: morango	Bolo de maçã/pão na chapa Fruta: maçã Suco: uva	Cruffi de laranja c/ omelete Fruta: pera Suco: acerola	Pão trançado c/ovo mexido Fruta: mamão Suco: laranja	pain de queijo Fruta: melão Suco: maracujá
Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca picadinho de carne Filé de peixe empanado legumes salteado panqueca de frango gratinada batata sauté Farofa Alface e Tomate salpicão /salada niçoise Sobremesa: manga Suco: melancia	Arroz Branco /Arroz Integral Feijão Carioca Bife grelhado ao molho demi-glace coxinha da asa de frango legumes colorido refogado raviolli de queijo ao molho rústico de tomate Bolinho de couve flor Farofa Alface e Tomate pepino colorido /carpaccio de beterraba Sobremesa: abacaxi Suco: frutas vermelhas	Arroz Branco / Arroz Integral /Feijão Carioca / Feijão Preto com Linguiça Kafta / mignon suíno Filé de frango grelhado couve refogada/ banana à milanesa omelete de brócolis mandioca frita Farofa Alface e Tomate cuscuz marroquino /repolho laminado Sobremesa: laranja Suco: limão c/hortela	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca escalope de carne sobre coxa assada Legumes glaciados batata frita creme de alho poró Farofa Alface e Tomate chuchu/ovinho de codorna c/ tomatinho confit Sobremesa: uva Suco: abacaxi	Arroz Branco/Arroz Integral Feijão Carioca carne de panela braseada filé de peixe grelhado Brócolis e cenoura glaceado batata assada croque monsieur(torta de pão artesanal) Farofa Alface e Tomate repolho colorido / salada de abacaxi Sobremesa: melancia Suco: goiaba
mini pão francês na chapa/ muffin de banana Fruta: mamão Suco: laranja	quibe assado/ muffin de limão Fruta: melão Suco: amora	cinnamon roll de queijo/ bolachinhas Fruta: melancia Suco: maracujá	Milho cozido/ mini pão de queijo Fruta: banana Suco: amora	Esfirra de queijo Fruta: espeto de fruta Suco: manga



SEG 26

TER 27

QUA 28

QUI 29

SEX 30

CAFÉ DA MANHÃ

Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

Opção de recheios para os pães:
1. Frango cremoso
2. queijo branco
3. Requeijão, manteiga e Geleia

SEG 26	TER 27	QUA 28	QUI 29	SEX 30
Pão de queijo Fruta: maçã Suco: melancia	Pão de abóbora c/omelete/ financier mármore Fruta: banana suco: morango	Baguete de leite c/ ovo mexido Fruta: pera suco: laranja	Pão de batata doce c/ omelete / bolachinhas de iogurte Fruta: melão suco: frutas vermelhas	croissant c/queijo Fruta: mamão suco: maracujá
Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca Bife a rolê Filé de peixe em crosta jardineira de legumes escondidinho de carne moída Purê de mandioquinha Farofa Alface e Tomate maionese colorida / salada grega Sobremesa: melão Suco: laranja	Arroz Branco /Arroz Integral Feijão Carioca Bife grelhado ao molho demi-glace Filé de frango empanado Mix de legumes colorido Fettuccine a bolonhesa cuscuz marroquino c/ brunoise de legumes Farofa Alface e Tomate vagem c/ cenoura / pepino colorido Sobremesa: salada de fruta Suco: acerola	Arroz Branco / Arroz Integral /Feijão Carioca / Feijão Preto com Linguíça Kafta / mignon suíno Filé de frango grelhado couve refogada/ banana à milanesa suflê de queijo mandioca cremosa Farofa Alface e Tomate salada de couve flor com brunoise de legumes / laranja c/cebola roxa Sobremesa: tangerina Suco: melancia	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca strogonoff de carne filé de frango grelhado legumes salteado batata frita creme de brócolis farofa Alface e Tomate carpaccio de abobrinha e tomatinho confit / chuchu e cenoura a julienne Sobremesa: abacaxi Suco: amora	Arroz Branco/Arroz Integral Feijão Carioca carne de panela braseada Filé de peixe grelhado Brócolis e vagem sauté Yakissoba tempura de Legumes rolinho primavera de queijo Farofa Alface e Tomate pepino agridoce/ sushi Sobremesa: uva Suco: manga
Brioche cruffin /muffin de laranja Fruta: manga Suco: abacaxi	Pão tipo croissant Fruta: mamão suco: goiaba	Pastelzinho de forno de frango Fruta: melancia suco: manga	Pão trançado de cenoura/bolachinha s de cacau Fruta: banana suco: uva	Hamburgquinho Fruta: espeto de fruta suco: limão



Padrão Mínimo de Referência — Per Capita e Valor Calórico das Preparações

Cardápio outubro/2026 · Cantina Feijão & Cia / Colégio Nossa Senhora do Morumbi · Nutricionista RT: Priscila Santos Camelo — CRN-3 71045

Meta mínima diária (70% das necessidades nutricionais, 3 refeições/dia — Res. CD/FNDE nº 4/2026), crianças de 2 a 10 anos: 709-1.150 kcal · 18-43g PTN · 97-187g CHO · 20-45g LIP. (faixa cobrindo 2 anos, 4-5a/pré-escola e 6-10a/fundamental)

Categoria da preparação	Per capita mín.	Kcal /100g	Ptn /100g (g)	Cho /100g (g)	Lip /100g (g)
Arroz	60 g	130	2.6	28	0.2
Feijão	60 g	76	4.8	14	0.5
Carne bovina	60 g	215	26	0	12
Frango	60 g	165	25	0	6.5
Peixe	55 g	140	22	2	4
Empanado/frito	55 g	260	10	18	16
Ovo/omelete	40 g	155	13	1	11
Massa	60 g	150	5	30	2
Batata	55 g	130	2	20	5
Farofa	15 g	365	2	75	7
Pão/preparação doce (café da manhã)	50 g	220	5	32	7
Legumes	45 g	35	2	6	0.3
Salada crua	30 g	18	1	3	0.2
Salada elaborada	30 g	60	2	7	2.5
Fruta (sobremesa/lanche)	80 g	55	0.6	14	0.2
Suco natural	150 ml	55	0.5	13	0.1
Lanche salgado	60 g	220	8	22	11
Lanche doce	40 g	180	3	25	7

Per capita mínimo de referência institucional para crianças de 2 a 10 anos (~60-70% da porção adulta), base Tabela TACO/IBGE. Fonte da meta diária: Resolução CD/FNDE nº 4/2026, Anexo IV — parâmetro técnico adotado como boa prática (a rede privada não está legalmente vinculada ao PNAE).