

CARDÁPIO MENSAL COLÉGIO PORTUGUÊS - AGOSTO 2026

	03/08/2026	04/08/2026	05/08/2026	06/08/2026	07/08/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao sugo	Arroz e feijão
Proteína	Almôndega caseira assada	Panqueca de frango	Feijoada ligth (com carne em cubos)	Fricassê de frango	Panqueca de carne
Proteína	Isclas de frango grelhado	Filé mignon suíno assado	Frango grelhado	Carne de panela com cenoura	Escondidinho de frango
Guarnição	Abobrinha refogada	Batata assada	Couve refogada	Jardineira de legumes	Cenoura sauté
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água
	10/08/2026	11/08/2026	12/08/2026	13/08/2026	14/08/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão fradinho	Arroz e feijão	(inhame e beterraba)	Arroz e feijão
Proteína	Ovo cozido com especiarias	Pernil na pressão desfiado (sem molho)	Strogonoff de frango	Sobrecoca assada com especiarias	File de mignon suíno
Proteína	Isclas de carne acebolada	Filé de frango grelhado	Escondidinho de carne moída	Isclas de carne a milanesa	Escondidinho de frango
Guarnição	Brócolis ao vapor	Mix de legumes	Cenoura sauté	Chuchu refogado	Batata assada
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água
	17/08/2026	18/08/2026	19/08/2026	20/08/2026	21/08/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz com cenoura e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Proteína	Carne moída refogada	Cubos de carne refogado	Feijoada ligth (com carne em cubos)	Lasanha de frango	Isclas de frango grelhado
Proteína	grelhado	Ovo cozido	grelhado	Pernil suíno ao cubo na	com cenoura
Guarnição	Seleta de legumes	Beterraba ao vapor	Couve refogada	Purê de abóbora	Batata doce assada
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Bebidas	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água
	24/08/2026	25/08/2026	26/08/2026	27/08/2026	28/08/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Proteína	Escondidinho de frango	Nuggets de frango caseiro	Carne desfiada com mandioca	Cardápio "surpresa"	Peixe a milanesa assado
Proteína	Hamburguinho bovino caseiro assado	Carne com abóbora	Strogonoff de frango	Panqueca de frango	Rocambole de carne
Guarnição	Abobrinha refogada	Farofa nutritiva	Batata palha	Purê de batata	Couve Flor ao vapor
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água

Nutricionista: Cassiane Nogueira CRN3: 66435

Obs 1: Na ausência de algum alimento, o mesmo será substituído por similar.