

CARDÁPIO MENSAL COLÉGIO PORTUGUÊS - SETEMBRO 2026					
	31/08/2026	01/09/2026	02/09/2026	03/09/2026	04/09/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz com brócolis e feijão	Arroz e feijão	Macarrão a bolonhesa	Arroz e feijão
Proteína	Ovo mexido	Frango cozido desfiado	Feijoada ligth (com carne em cubos)	Cubos de frango cozido na pressão	Músculo cozido
Proteína	Almôndega de frango assada	Carne moída refogada com cenoura	Lombo suíno na pressão desfiado	Carne cozida desfiada	Filé de frango grelhado
Guarnição	Purê de batata	Berinjela empanada assada	Couve manteiga refogada	Couve flor gratinada	Purê de mandioquinha
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
		08/09/2026	09/09/2026	10/09/2026	11/09/2026
Prato base	Feriado	Arroz e feijão	Arroz com cenoura e feijão	Macarrão ao sugo	Arroz e feijão
Proteína		Omelete	Carne moída	Filé de frango grelhado ao toque de limão	Tiras de peixe grelhada
Proteína		Picadinho de carne	Strogonoff de frango	Almôndega de carne assada	Franguinho acebolado
Guarnição		Legumes salteados	Batata palito assada	Brócolis ao azeite e alho	Farofa nutritiva
Saladas		Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas		Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água	Suco ou água
		14/09/2026	15/09/2026	16/09/2026	17/09/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao molho rose	Arroz e feijão
Proteína	Ovo mexido	Escondidinho de frango	Panqueca de carne	Lombo suíno desfiado	Medalhão de frango recheado com queijo
Proteína	Peito de frango desfiado	Cubos de carne na pressão	Cubos de frango assado	Lasanha de carne	Strogonoff de carne
Guarnição	Beterraba ao vapor	Abóbora assada com ervas	Dadinhos de polenta assada	Abobrinha refogada	Purê de batata doce
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
	21/09/2026	22/09/2026	23/09/2026	24/09/2026	25/09/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão a bolonhesa	Arroz e feijão
Proteína	Almôndega de carne assada	Lombo Suíno na pressão (sem molho)	Feijoada ligth (com carne em cubos)	Tiras de frango empanada assada	Peixe empanado no fubá assado
Proteína	Omelete	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado	Carne de panela desfiada	Bife de carne a milanesa assado
Guarnição	Mandioca assada no azeite	Batata smile assada	Farofa nutritiva com couve	"Macarrão" de abobrinha e cenoura refogadas.	Legumes 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
	28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026		
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão		
Proteína	Panqueca de carne moída	Croquete de frango	Strogonoff de frango		
Proteína	Ovo mexido	Bife grelhado	Cardápio "surpresa"		
Guarnição	Seleta de legumes	Chuchu refogado	Batata palito assada		
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista		
Bebidas	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.					