Escola Pindorama

CARDÁPIO - MÊS DE NOVEMBRO 2026 | MATERNAL (ACIMA DE 1 ANO) E EDUCAÇÃO INFANTIL (ACIMA DE 2 ANOS)

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA 02/11/2026	TERÇA-FEIRA 03/11/2026	QUARTA-FEIRA 04/11/2026	QUINTA-FEIRA 05/11/2026	SEXTA-FEIRA 06/11/2026
LANCHE DA MANHÃ	MATERNAL	FERIADO	FALSO PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUNHA, MAÇÃ*	PANQUEQUINHA DE BANANA, MIX DE FRUTAS*	PÃO DE AVEIA, MANGA*	BOLO NATALINO (SEM AÇÚCAR), BANANA PRATA*
	EDUCAÇÃO INFANTIL		SUCO DE MARACUJÁ, PÃO DE QUEIJO, MAÇÃ	IOGURTE, BROINHA DE FUBÁ, MIX DE FRUTAS	LIMONADA, BISNAGUINHA COM MANTEIGA, MANGA	SUCO DE UVA, BOLO DE NATALINO, BANANA PRATA
ALMOÇO 11:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL		ARROZ E FEIJÃO PRETO FRANGO CAIPIRA COM ABÓBORA E BATATA DOCE (SOBRECOXA COZIDA) SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOIDA CHUCHU NA SALSA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO FRANGO COZIDO ABOBRINHA REFOGADA SALADA CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO HAMBURGUINHO CASEIRO SELETA DE LEGUMES (BROCOLIS, CENOURA, MILHO) SALADA DE TOMATE CEREJA
LANCHE DA TARDE	MATERNAL		CUSCUZ COM OVO*, MELANCIA*	CREPIOCA, PERA*	BISCOITO DE ARROZ, MAÇÃ*	TAPIOCA COM FRANGO, MIX DE FRUTAS*
	EDUCAÇÃO INFANTIL		SUCO DE UVA, CUSCUZ COM OVO, MELANCIA	SUCO DE CAJU, CREPIOCA, PERA	IOGURTE, COOKIE DE CACAU, MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ, SANDUICHE (PÃO BISNAGUINHA COM FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE),
JANTAR 17:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL		ARROZ E FEIJÃO TIRINHAS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE REPOLHO REFOGADO SALADA DE PEPINO	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO AO MANJERICÃO PURÊ DE BATATA SALADA DE COUVE COM TOMATE	ARROZ E FEIJÃO ROCAMBOLE DE CARNE BERINJELA ASSADA SALADA DE ALFACE COM TOMATE	SOPA DE LETRINHAS COM CARNE E LEGUMES (BATATA, CENOURA, MANDIOQUINHA, COUVE)

* SERVIDO PARA OS ALUNOS DO MATERNAL O MESMO PREPARO DOS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL (alguns alimentos precisam ser adaptados para atender as recomendações p/ a idade).

Devido a nossa preocupação com a qualidade dos produtos utilizados nosso cardápio está sujeito a alterações sem prévia comunicação.

REGISTRO ALTERAÇÃO DE CARDÁPIO: _____

_____

_____

CARDÁPIO ELABORADO POR: SARAH CAMPOS - NUTRICIONISTA CRN Nº 37281

Escola Pindorama

CARDÁPIO - MÊS DE NOVEMBRO 2026 | MATERNAL (ACIMA DE 1 ANO) E EDUCAÇÃO INFANTIL (ACIMA DE 2 ANOS)

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA 09/11/2026	TERÇA-FEIRA 10/11/2026	QUARTA-FEIRA 11/11/2026	QUINTA-FEIRA 12/11/2026	SEXTA-FEIRA 13/11/2026
LANCHE DA MANHÃ	MATERNAL	PÃO DE AVEIA, MAÇÃ*	MILHO COZIDO*, MELANCIA*	TORTA DE QUEIJO COM TOMATE*, MIX DE FRUTAS*	CREPIOCA, MANGA*	BISCOITO DE ARROZ, BANANA*
	EDUCAÇÃO INFANTIL	SUCO DE ABACAXI, PÃO DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO, MAÇÃ	SUCO DE UVA, MILHO COZIDO, MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ, TORTA DE QUEIJO COM TOMATE, MIX DE FRUTAS	LIMONADA, PÃO FRANCÊS C/ MANTEIGA, MANGA	IOGURTE COM CEREAL, BANANA
ALMOÇO 11:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL	ARROZ E FEIJÃO CARNE DE PANELA CENOURA SAUTÊ SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ FEIJOADINHA* FAROFA NUTRITIVA** SALADA DE TOMATE CEREJA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO AO MANJERICÃO SELETA DE LEGUMES (CENOURA, BATATA. CHUCHU) SALADA DE RÚCULA	FEIJÃO CARNE MOIDA COM MILHO E TOMATE ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFE DE FRANGO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA
LANCHE DA TARDE	MATERNAL	CUSCUZ COM OVO MEXIDO*, MELÃO*	FALSO PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUNHA, BANANA*	PANQUEQUINHA COM BANANA, PERA*	BISCOITO POLVILHO*, MAÇÃ*	TAPIOCA COM CARNE, MIX DE FRUTAS*
	EDUCAÇÃO INFANTIL	SUCO DE MARACUJÁ, CUSCUZ COM OVO MEXIDO, MELÃO	LIMONADA, CHIPA DE QUEIJO, BANANA	SUCO DE CAJU, BISNAGUINHA COM GELEIA, PERA	SMOOTHIE DE MARACUJÁ, BISCOITO POLVILHO/ TORRADA, MAÇÃ	SUCO DE UVA, SANDUICHE COM CARNE, MIX DE FRUTAS
JANTAR 17:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FRIGIDEIRA COM QUEIJO E SALSA CHUCHU NA SALSA SALADA DE PEPINO AO VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO FILÉ DE FRANGO COUVE-FLOR REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA	ARROZ E FEIJÃO PANQUECA COLORIDA DE CARNE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ E FEIJÃO FRANGO CAIPIRA ABÓBORA JAPONESA SALADA DE MIX DE FOLHAS	ARROZ E FEIJÃO PEIXE CROCANTE PURÊ DE MANDIOCA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA

* SERVIDO PARA OS ALUNOS DO MATERNAL O MESMO PREPARO DOS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL (alguns alimentos precisam ser adaptados para atender as recomendações p/ a idade).

Devido a nossa preocupação com a qualidade dos produtos utilizados nosso cardápio está sujeito a alterações sem prévia comunicação.

REGISTRO ALTERAÇÃO DE CARDÁPIO: _____

_____

_____

CARDÁPIO ELABORADO POR: SARAH CAMPOS - NUTRICIONISTA CRN Nº 37281

Escola Pindorama

CARDÁPIO - MÊS DE NOVEMBRO 2026 | MATERNAL (ACIMA DE 1 ANO) E EDUCAÇÃO INFANTIL (ACIMA DE 2 ANOS)

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA 16/11/2026	TERÇA-FEIRA 17/11/2026	QUARTA-FEIRA 18/11/2026	QUINTA-FEIRA 19/11/2026	SEXTA-FEIRA 20/11/2026
LANCHE DA MANHÃ 9:00	MATERNAL	PÃO DE AVEIA, MELÃO*	CUSCUZ COM OVO*, MELANCIA*	CREPIOCA, BANANA PRATA	TAPIOCA COM FRANGO, MIX DE FRUTAS*	FERIADO
	EDUCAÇÃO INFANTIL	LIMONADA, PÃO NA CHAPA, MELÃO	SUCO DE UVA, CUSCUZ COM OVO, MELANCIA	SUCO DE CAJU, CREPIOCA, BANANA PRATA	SUCO DE MARACUJÁ, SANDUICHE (PÃO BISNAGUINHA COM FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE), MIX DE FRUTAS	
ALMOÇO 11:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL	ARROZ E FEIJÃO OVO MEXIDO COUVE FLOR COM CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA RALADA E ERVILHA FRESCA SALADA DE PEPINO	ARROZ E FEIJÃO CARNE COZIDA COM ABÓBORA E BATATA DOCE SALADA VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO ALMONDEGAS AO SUGO POLENTA CREMOSA SALADA DE ALFACE COM TOMATE	
LANCHE DA TARDE 15:00	MATERNAL	FALSO PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUNHA, MAÇÃ*	PÃO DE AVEIA, MANGA*	PANQUEQUINHA DE BANANA, MIX DE FRUTAS*	BOLO NATALINO (SEM AÇÚCAR), BANANA PRATA*	
	EDUCAÇÃO INFANTIL	SUCO DE MARACUJÁ, PÃO DE QUEIJO, MAÇÃ	LIMONADA, BISNAGUINHA COM MANTEIGA, MANGA	IOGURTE, BROINHA DE FUBÁ, MIX DE FRUTAS	SUCO DE UVA, BOLO DE NATALINO, BANANA PRATA	
JANTAR 17:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL	ARROZ E FEIJÃO PRETO HAMBURGUINHO CASEIRO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE MIX DE FOLHAS	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA CENOURA COM VAGEM SALADA DE TOMATE CEREJA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO FAROFA NUTRITIVA SALADA DE BETERRABA	FEIJÃO YAKISOBA * (MACARRÃO, CENOURA, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, ACELGA, PIMENTÃO AMARELO, TOMATE E CARNE)	

* SERVIDO PARA OS ALUNOS DO MATERNAL O MESMO PREPARO DOS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL (alguns alimentos precisam ser adaptados para atender as recomendações p/ a idade).

Devido a nossa preocupação com a qualidade dos produtos utilizados nosso cardápio está sujeito a alterações sem prévia comunicação.

REGISTRO ALTERAÇÃO DE CARDÁPIO: _____

_____

_____

CARDÁPIO ELABORADO POR: SARAH CAMPOS - NUTRICIONISTA CRN Nº 37281

Escola Pindorama

CARDÁPIO - MÊS DE NOVEMBRO 2026 | MATERNAL (ACIMA DE 1 ANO) E EDUCAÇÃO INFANTIL (ACIMA DE 2 ANOS)

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA 23/11/2026	TERÇA-FEIRA 24/11/2026	QUARTA-FEIRA 25/11/2026	QUINTA-FEIRA 26/11/2026	SEXTA-FEIRA 27/11/2026
LANCHE DA MANHÃ 9:00	MATERNAL	FALSO PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUNHA, BANANA*	BISCOITO POLVILHO*, MAÇÃ*	PANQUEQUINHA COM BANANA, PERA*	CUSCUZ COM OVO MEXIDO*, MELÃO*	PANQUEQUINHA DE BANANA, MIX DE FRUTAS*
	EDUCAÇÃO INFANTIL	LIMONADA, CHIPA DE QUEIJO, BANANA	SMOOTHIE DE MARACUJÁ, BISCOITO POLVILHO/ TORRADA, MACÃ	SUCO DE CAJU, BISNAGUINHA COM GELEIA, PERA	SUCO DE MARACUJÁ, CUSCUZ COM OVO MEXIDO, MELÃO	IOGURTE COM CEREAL (SEM AÇÚCAR), MIX DE FRUTAS ANIVERSARIANTE DO MÊS
ALMOÇO 11:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL	ARROZ E FEIJÃO FRANGO COZIDO * COM LEGUMES (BATATA E CENOURA) SALADA DE TOMATE	FEIJÃO ESPAGUETE A BOLONHESA (MOLHO VERMELHO COM CARNE MOIDA) SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO FILÉ DE FRANGO GRELHADO ESPINAFRE REFOGADO SALADA DE TOMATE CEREJA	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E SALSA QUIBEBE SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ FEIJOADINHA * FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE
LANCHE DA TARDE 15:00	MATERNAL	PÃO DE AVEIA, MAÇÃ*	MILHO COZIDO*, MELANCIA*	TORTA DE QUEIJO COM TOMATE*, MIX DE FRUTAS*	CREPIOCA, MANGA*	BISCOITO DE ARROZ, BANANA
	EDUCAÇÃO INFANTIL	SUCO DE ABACAXI, PÃO DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO, MAÇÃ	SUCO DE UVA, MILHO COZIDO, MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ, TORTA DE QUEIJO COM TOMATE, MIX DE FRUTAS	LIMONADA, PÃO FRANCÊS C/ MANTEIGA, MANGA	IOGURTE COM CEREAL (SEM AÇÚCAR), BANANA ANIVERSARIANTE DO MÊS
JANTAR 17:00	MATERNAL E EDUCAÇÃO INFANTIL	ARROZ E FEIJÃO PANQUECA DE CARNE CHUCHU NA SALSA SALADA DE TOMATE	ARROZ E FEIJÃO CARNE DESFIADA COM BATATA SALADA DE ALFACE	ARROZ E FEIJÃO KAFTA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE PEPINO	ARROZ E FEIJÃO HAMBURGUINHO CASEIRO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE	SOPA DE ABOBORA (MACARRÃO, ABOBORA, MANDIOQUINHA, COUVE, FEIJÃO, E CARNE)

* SERVIDO PARA OS ALUNOS DO MATERNAL O MESMO PREPARO DOS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL (alguns alimentos precisam ser adaptados para atender as recomendações p/ a idade).

Devido a nossa preocupação com a qualidade dos produtos utilizados nosso cardápio está sujeito a alterações sem prévia comunicação.

REGISTRO ALTERAÇÃO DE CARDÁPIO: _____

_____

_____

CARDÁPIO ELABORADO POR: SARAH CAMPOS - NUTRICIONISTA CRN Nº 37281