Escola Pindorama

CARDÁPIO - MÊS DE NOVEMBRO 2026 | EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL (ACIMA 6 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 (A PARTIR DAS 9:00)	**FERIADO**	SUCO DE MARACUJÁ, CREPIOCA, MELÃO	SUCO DE ABACAXI, BISNAGUINHA COM GELEIA, MIX DE FRUTAS	SUCO DE UVA, PIPOCA/ TORRADA, MAÇÃ	LIMONADA, SANDUICHE COM PATÊ DE FRANGO, ABACAXI
ALMOÇO 12:30		ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO AO MANJERICÃO SELETA DE LEGUMES (CENOURA, BATATA, CHUCHU) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFE DE CARNE BATATA PALHA SALADA DE RÚCULA COM CENOURA RALADA	ARROZ (OPCINONAL)/ FEIJÃO ESPAGUETE A BOLONHESA (MOLHO VERMELHO COM CARNE MOIDA) SALADA DE TOMATE CEREJA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO CROCANTE CREME DE MILHO SALADA MIX DE FOLHAS
LANCHE DA TARDE (A PARTIR DAS 15:00)		LIMONADA, PÃO COM OVO MEXIDO/ REQUEIJÃO, MAÇÃ	SUCO DE UVA, CHIPA DE QUEIJO, BANANA	SUCO DE ABACAXI, MINI PIZZA DE QUEIJO, PERA	IOGURTE COM CEREAL (SEM AÇÚCAR), MIX DE FRUTAS

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 | EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL (ACIMA 6 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 (A PARTIR DAS 9:00)	LIMONADA, PÃO DE QUEIJO, MELÃO	SUCO DE ABACAXI, CUSCUZ COM OVO MEXIDO, MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ, PASTEL DE CARNE, MIX DE FRUTAS	SUCO DE UVA, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO, PERA	IOGURTE, BISCOITO POLVILHO/ TORRADA, MAÇÃ
ALMOÇO 12:30	ARROZ E FEIJÃO TIRINHAS DE CARNE ACEBOLADAS VIRADO DE COUVE SALADA DE TOMATE	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFE DE FRANGO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO KAFTA REPOLHO REFOGADO SALADA VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO PEIXE CROCANTE BRÓCOLIS AO ALHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ E FEIJÃO FILÉ DE FRANGO GRELHADO FAROFA DE ESPINAFRE SALADA DE TOMATE CEREJA
LANCHE DA TARDE (A PARTIR DAS 15:00)	SUCO DE MARACUJÁ, PÃO NA CHAPA, MAÇÃ	IOGURTE, COOKIE CASEIRO, MANGA	SUCO DE CAJU, TAPIOCA COM REQUEIJÃO, BANANA	LIMONADA, MINI PIZZA DE FRANGO COM QUEIJO, ABACAXI	SUCO DE UVA, BROA DE FUBÁ, MIX DE FRUTAS

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 | EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL (ACIMA 6 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 (A PARTIR DAS 9:00)	SUCO DE CAJU, CHIPA DE QUEIJO, MAÇÃ	LIMONADA, PÃO COM OVO MEXIDO/ REQUEIJÃO, MELANCIA	SUCO DE UVA, KIBE ASSADO, BANANA	IOGURTE COM CEREAL (SEM AÇÚCAR), MIX DE FRUTAS	**FERIADO**
ALMOÇO 12:30	ARROZ FEIJOADINHA * FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO TIRINHAS DE CARNE ACEBOLADAS CHUCHU NA SALSA SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ (OPCIONAL)/ FEIJÃO ALMONDEGAS AO SUGO MACARRÃO A PRIMAVERA (CENOURA RALADA, TOMATE, MILHO, CHEIRO VERDE) SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO SOBRECOXA DESOSSADA ASSADA BATATA DORÊ SALADA DE BETERRABA COZIDA	
LANCHE DA TARDE (A PARTIR DAS 15:00)	SUCO DE ABACAXI, BISNAGUINHA COM GELEIA, MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ, CREPIOCA, BANANA	SMOOTHIE DE ABACAXI COM COCO, BOLO NATALINO, MIX DE FRUTAS	SUCO DE UVA, PIPOCA/ TORRADA, ABACAXI	

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 | EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL (ACIMA 6 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 (A PARTIR DAS 9:00)	SUCO DE MARACUJÁ, PÃO NA CHAPA, MAÇÃ	IOGURTE, COOKIE CASEIRO, MANGA	SUCO DE CAJU, TAPIOCA COM REQUEIJÃO, BANANA	LIMONADA, MINI PIZZA DE FRANGO COM QUEIJO, ABACAXI	SUCO DE UVA, BROA DE FUBÁ, MIX DE FRUTAS
ALMOÇO 12:30	ARROZ E FEIJÃO FRANGO COZIDO * COM LEGUMES (BATATA E CENOURA) SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO ROCAMBOLE DE CARNE COUVE REFOGADA SALADA DE PEPINO	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFE DE CARNE BATATA PALHA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ E FEIJÃO TIRINHAS DE FRANGO COM CEBOLA E TOMATE FAROFA NUTRITIVA *** SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA PURÊ DE ABÓBORA SALADA DE BETERRABA COZIDA
LANCHE DA TARDE (A PARTIR DAS 15:00)	LIMONADA, PÃO DE QUEIJO, MELÃO	SUCO DE ABACAXI, CUSCUZ COM OVO MEXIDO, MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ, PASTEL DE CARNE, MIX DE FRUTAS	SUCO DE UVA, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO, PERA	IOGURTE, BISCOITO POLVILHO/ TORRADA, MAÇÃ

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