

CARDÁPIO DE NOVEMBRO DE 2026 - COLÉGIO ALPHA BABY – INFANTIL 1

* Incentivar o consumo de água, várias vezes ao dia. O cardápio poderá ser alterado conforme a disponibilidade do fornecedor e a qualidade do produto.

DIA DA SEMANA / REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 02/11	TERÇA FEIRA 03/11	QUARTA FEIRA 04/11	QUINTA FEIRA 05/11	SEXTA FEIRA 06/11
LANCHE DA MANHÃ	FERIADO	Pão de queijo iogurte de morango sem açúcar	Donuts – Saudáveis (receita sem açúcar na próxima página) Suco de frutas	Panqueca salgada colorida Recheio de carne moída refogadinha com tomate, salsinha e sal Suco de frutas	Pão de fatia s/ açúcar levemente crocante (puro!) Queijo prato fatiado Ovos mexidos Suco de frutas
FRUTA		Maçã	Abacaxi	Manga	Cesta de frutas
ALMOÇO	FERIADO	Arroz Carne moída refogadinha com temperos naturais, mais sequinha Purê de aipim (sem fiapo) Pepino japonês com tomate cereja	Arroz Feijão vermelho com cenoura Frango grelhado Batata doce cozida Rúcula com manga	Macarrão de Letrinha Frango ensopado, molhinho bem espesso Vagem com cenoura refogadinhas Repolho e tomate, azeite de oliva e orégano	Arroz Feijão vermelho com cenoura Ovos mexidos cremosos Farofa com temperos naturais, semente de abóbora e açafrão Beterraba cozida Alface americana Sobremesa: Creme de banana com leite de côco + bolachinhas sem açúcar
FRUTA		Melão	Uva	Banana	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	FERIADO	Bolo de banana com laranja s/ açúcar Suco de frutas	Hamburguinho (pão caseiro s/ açúcar, carne, queijo, tomate e alface) Suco de frutas	Pão de fatia s/ açúcar Geleia de fruta s/ açúcar / Pasta de amendoim Suco de frutas	Nutridog Suco de frutas
FRUTA		Laranja	Pera	Maçã	Cesta de frutas
JANTAR	FERIADO	Macarrão de Letrinha Frango desfiado ensopadinho Brócolis cozido	Polenta Carne moída ensopadinha Abobrinha refogada	Arroz Feijão vermelho com cenoura Carne desfiadinha com molho escuro Chuchu cozido	Canja de galinha com arroz, batata, cenoura e salsinha

Receita de Donuts Saudáveis:

Ingredientes - 1 xícara de aveia em flocos; 2 bananas maduras amassadas; 2 ovos; 1/2 xícara de leite vegetal (aveia ou coco); 1 colher de chá de fermento em pó; 1 colher de chá de essência de baunilha; 1 pitada de canela (opcional).

Modo de preparo - Misturar todos os ingredientes. Deixe descansar até que a aveia absorva um pouco do líquido; Coloque na máquina de rosquinhas, e retire quando estiverem douradinhas;

Ou

Pré - aqueça o forno a 180°C e unte a forma para colocar os donuts; coloque na forma em formato de rosquinhas, asse por 15 a 20 minutos. 6 rosquinhas.

Deixar esfriar antes de desenformar!

DIA DA SEMANA / REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 09/11	TERÇA FEIRA 10/11	QUARTA FEIRA 11/11	QUINTA FEIRA 12/11	SEXTA FEIRA 13/11
LANCHE DA MANHÃ	Mistinho com queijo e frango (pão s/ açúcar) Suco de frutas	Waffle com maçã e farinha de linhaça dourada na massa Morango e banana -> corta na hora Caldinha de morango com canela sem açúcar, na bisnaga Suco de frutas	Pastel de forno de carne (bem macio e suculento!) Suco de frutas	Pão caseiro de Batata s/ açúcar Requeijão / Geleia de fruta s/ açúcar Suco de frutas	Cookies de baunilha com banana e uvas passas hidratadas na massa iogurte de morango s/ açúcar
FRUTA	Uva	Pêssego	Melancia	Melão	Cesta de frutas
ALMOÇO	Arroz Carne moída ensopadinha com temperos naturais e molho de tomate caseiro Batatas assadas Alface com cenoura ralada	Arroz Feijão preto com batata doce Omelete com cebola e queijo Brócolis cozido Repolho e tomate com orégano e azeite de oliva	Macarrão de Conchinha Molho de tomate caseiro mais grossinho Queijo parmesão ralado Frango assado (coxinha da asa) Beterraba cozida Alface americana e agrião	Arroz Feijão preto com batata doce Carne assada de panela com aipim (sem fiapo), molho escuro Farofa com temperos naturais e curry Tomate e folhas de manjerição	Arroz Feijão preto com batata doce Frango ensopadinho com molho vermelho Polenta Chuchu refogadinho com salsinha Repolho e cenoura, ralados . Sobremesa: Mousse de maracujá – Banana, leite de côco e caldinho de maracujá no liquidificador. Bem geladinho!
FRUTA	Maçã	Manga	Laranja	Uva	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura com maçã e farinha de aveia na massa (bastante cenoura e maçã pra sentir o sabor e ficar úmido!) Suco de frutas	Rosca de nata s/ açúcar iogurte de morango s/ açúcar	Mini Pizza de queijo (com molho de tomate caseiro) Suco de frutas	Pão de queijo Suco de frutas	Torradinhas de pão s/ açúcar levemente crocantes (pura!) Manteiga / Geleia de fruta s/ açúcar / Queijo muçarela Suco de frutas
FRUTA	Laranja	Banana	Maçã	Pera	Cesta de frutas
JANTAR	Arroz Frango ensopadinho Purê de aipim (sem fiapo)	Sopa de macarrão de Conchinha com frango, batata, cenoura e cebolinha	Arroz Feijão preto com batata doce Carne refogadinha mais sequinha Couve flor cozida	Arroz Feijão preto com batata doce + purê de beterraba (juntos para ferver o feijão) Ovos mexidos	Macarrão de Conchinha com feijão (juntos) Carne ensopadinha Cenoura cozida

DIA DA SEMANA / REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 16/11	TERÇA FEIRA 17/11	QUARTA FEIRA 18/11	QUINTA FEIRA 19/11	SEXTA FEIRA 20/11
LANCHE DA MANHÃ	Uva e banana -> corta na hora Granola s/ açúcar iogurte de morango s/ açúcar	Mini cake de cacau com banana e farinha de linhaça marrom na massa Suco de frutas	Panqueca americana com maçã e farinha de gergelim na massa Morangos e banana -> corta na hora Suco de frutas	Esfirra caseira de carne Suco de frutas	FERIADO
FRUTA	Maçã	Pera	Ameixa	Laranja	
ALMOÇO	Arroz Ovos mexidos Ervilha e cenoura refogadinhas com cebolinha Farofa com temperos naturais e linhaça dourada Tomate e cebola roxa em meia- lua bem fininhas com orégano	Arroz Feijão vermelho com espinafre Frango assado com batata (sobrecoca) Pepino japonês Beterraba ralada	Arroz Feijão vermelho com espinafre Lasanha de carne Brócolis cozido Acelga e cenoura ralada	Arroz Feijão vermelho com espinafre Bifinho de frango Batata doce cozida Rúcula com morango	FERIADO
FRUTA	Melão	Uva	Melancia	Manga	
LANCHE DA TARDE	Cookies de baunilha com banana e uvas passas hidratadas na massa Suco de frutas	Hamburguinho Suco de frutas	Pão de fatia s/ açúcar Manteiga Milho natural na espiga cozido Suco de frutas	Nutridog Suco de frutas	FERIADO
FRUTA	Banana	Laranja	Pera	Maçã	
JANTAR	Canja de galinha com arroz, batata, cenoura e cebolinha	Arroz Feijão vermelho com espinafre Carne refogadinha mais sequinha Purê de aipim	Arroz Frango desfiado ensopadinho Polenta	Macarrão Ave Maria Carne à bolonhesa Cenoura cozida	FERIADO

DIA DA SEMANA / REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 23/11	TERÇA FEIRA 24/11	QUARTA FEIRA 25/11	QUINTA FEIRA 26/11	SEXTA FEIRA 27/11
LANCHE DA MANHÃ	Pão francês mini com ovos mexidos Suco de frutas	Cupcake de laranja, com quinoa em flocos, banana e caldinho de laranja natural na massa Suco de frutas	Mistinho de frango com queijo Suco de frutas	Donuts Saudáveis s/ açúcar Suco de frutas	Panqueca do Mickey com maçã na massa Uvas e banana -> corta na hora Caldinha de morango com canela s/ açúcar Suco de frutas
FRUTA	Laranja	Melancia	Melão	Uva	Cesta de frutas
ALMOÇO	Arroz Carne moída ensopadinha com temperos naturais e molho de tomate caseiro Polenta Abobrinha italiana refogada Tomate, e cenoura ralada	Arroz Feijão preto com moranga cabotiá redonda de casca verde Estrogonofe de frango Farofa com temperos naturais e chia Milho raspado da espiga refogadinho Repolho fininho e uva verde ao meio	Macarrão do Mickey Carne moída à bolonhesa Queijo parmesão ralado num potinho Beterraba cozida Rúcula e manga	Arroz Feijão preto com moranga cabotiá redonda de casca verde Hamburguer caseiro (carne, orégano, ovo, cebola, aveia, farinha de rosca) assado com queijo muçarela Cenoura cozida em palitos Alface americana com tomate cereja	Arroz Frango assado (inteiro) Purê de batata Milho cozido (grão) Brócolis cozido Tomate cereja Sobremesa: Banana, ovos e ameixa hidratada, bater no liquidificador, cozinhar em banho Maria, servir geladinho.
FRUTA	Pera	Banana	Laranja	Melancia	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	Biscoitos caseiros de leite com banana e farinha de aveia Suco de frutas	Mini pizza com molho de tomate caseiro e queijo muçarela Suco de frutas	Pão caseiro de cenoura Geleia de fruta s/ açúcar / Pasta de amendoim Suco de frutas	Banana inteira Granola s/ açúcar/ Pão de fatia s/ açúcar iogurte de morango s/ açúcar	Pão de queijo Suco de frutas
FRUTA	Melão	Maçã	Pera	Banana	Cesta de frutas
JANTAR	Macarrão do Mickey Frango desfiado ensopadinho Beterraba cozida	Arroz Carne refogadinha mais sequinha Purê de batata	Arroz Feijão preto com moranga cabotiá redonda de casca verde Frango refogadinho Couve flor cozida	Arroz Ovos mexidos Repolho (picado como cebola) e ervilha refogadinhos	Sopa de macarrão de Letrinha com carne, batata, cenoura e salsinha

DIA DA SEMANA / REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 30/11	TERÇA FEIRA 01/12	QUARTA FEIRA 02/12	QUINTA FEIRA 03/12	SEXTA FEIRA 04/12
LANCHE DA MANHÃ	Pão de fatia s/ açúcar Geleia de frutas s/ açúcar Queijo prato fatiado Suco de frutas				
FRUTA	Maçã				
ALMOÇO	Arroz Carne assada de panela com aipim (sem fiapo) Vagem e cenoura refogadinhas Tomate com agrião				
FRUTA	Uva				
LANCHE DA TARDE	Bolo de cacau com banana e chia na massa Suco de frutas				
FRUTA	Banana				
JANTAR	Arroz Frango ensopadinho Abóbora refogada				