

CARDÁPIO DE NOVEMBRO DE 2026 - COLÉGIO ALPHA OBJETIVO – INFANTIL 5 A TURMA 52

* 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 Leite com chocolate 50% cacau	Donuts – Saudáveis Servir com calda de chocolate 50% cacau na bisnaga, e potinhos com sementes de abóbora e girassol, uva passa e amêndoas em lascas. Suco de frutas	Panqueca salgada colorida Recheio de carne moída refogadinha com tomate, salsinha e sal Suco de frutas	Pão de fatia 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 Espaguete 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: Torta de bolacha
FRUTA		Melão	Uva	Banana	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	FERIADO	Bolo de laranja Caldinha branca Suco de frutas	Hamburguinho (pão caseiro, carne, queijo, tomate e alface) Suco de frutas	Pão de leite mini (tipo hotel) Mel / Geleia de fruta / Pasta de amendoim Suco de frutas	Nutridog Suco de frutas
FRUTA		Laranja	Pera	Maçã	Cesta de frutas

Receita de Donuts Saudáveis:

Ingredientes - 1 xícara de aveia em flocos; 1 banana madura amassada; 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); Açúcar mascavo.

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!

Servir com calda de chocolate 50% cacau na bisnaga, e potinhos com sementes de abóbora, sementes de girassol, uva passa e amêndoas em lascas.

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 Suco de frutas	Waffle com maçã e farinha de linhaça dourada na massa Morangos e banana -> corta na hora Caldinha de morango com canela Suco de frutas	Pastel de forno de carne (bem macio e suculento!) Suco de frutas	Pão caseiro de Batata Requeijão / Mel Suco de frutas	Cookies de baunilha com gotas de chocolate Leite com chocolate 50% cacau
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 Penne 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
FRUTA	Maçã	Manga	Laranja	Uva	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura com farinha de aveia na massa Caldinha de chocolate 50% cacau Suco de frutas	Rosca de nata iogurte de frutas	Mini Pizza de queijo (com molho de tomate caseiro) Suco de frutas	Pão de queijo Suco de frutas	Torradinhas levemente crocantes (pura!) Manteiga / Geleia de fruta / Queijo muçarela Suco de frutas
FRUTA	Laranja	Banana	Maçã	Pera	Cesta de frutas

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 / Pão de fatia iogurte de morango	Mini cake de chocolate 50% cacau com banana e farinha de linhaça marrom na massa Suco de frutas	Panqueca americana com farinha de gergelim na massa Morangos e banana -> corta na hora, e Mel 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 gotas de chocolate Suco de frutas	Hamburguinho Suco de frutas	Pão de fatia Manteiga Milho natural na espiga cozido Suco de frutas	Nutridog Suco de frutas	FERIADO
FRUTA	Banana	Laranja	Pera	Maçã	

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 e caldinho de laranja natural na massa Suco de frutas	Mistinho de frango com queijo Suco de frutas	Donuts Saudáveis Chocolate quente	Panqueca do Mickey Uvas e banana -> corta na hora, e Mel 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 cabotia 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 Parafuso Carne moída à bolonhesa Queijo parmesão ralado num potinho Beterraba cozida Rúcula e manga	Arroz Feijão preto com moranga cabotia 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: Brownie + brigadeiro de Ninho na biscnaga
FRUTA	Pera	Banana	Laranja	Melancia	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	Biscoitos caseiros de leite com farinha de aveia, banhados com chocolate 50% cacau Suco de frutas	Mini pizza com molho de tomate caseiro e queijo muçarela Suco de frutas	Pão caseiro de cenoura Geleia de fruta / Pasta de amendoim / Mel Suco de frutas	Banana inteira Granola / Pão de fatia iogurte de morango	Pão de queijo Suco de frutas
FRUTA	Melão	Maçã	Pera	Banana	Cesta de frutas

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 leite mini (tipo de hotel) Geleia de frutas 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 chocolate 50% cacau com chia na massa Caldinha branca Suco de frutas				
FRUTA	Banana				