

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – SETEMBRO/2026

2ª FEIRA – 31/08	3ª FEIRA – 01/09	4ª FEIRA – 02/09	5ª FEIRA – 03/09	6ª FEIRA – 04/09
ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA ASSADA, COUVE, FAROFA DE BANANA PEPINO, TOMATE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MADALENA DE CARNE MOÍDA, CHUCHU COM MILHO, CENOURA RALADA, REPOLHO VERDE, PERA	ARROZ, ARROZ INTEGRAL COM GRÃOS, FEIJÃO, POSTA, PURÊ DE BATATA, ABOBRINHA, ERVILHA, TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, CENOURA COZIDA, ALFACE, REPOLHO ROXO, MOUSSE DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, BATATA SALSA SAUTÉE, PEIXE À DORÊ, ALFACE AMERICANA, BETERRABA, MOLHO TÁRTARO, MEXERICA
2ª FEIRA – 07/09	3ª FEIRA – 08/09	4ª FEIRA – 09/09	5ª FEIRA – 10/09	6ª FEIRA – 11/09
FERIADO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, ABOBRINHA, PEPINO, TOMATE, MELÃO ORANGE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO À PARMEGIANA, PURÊ DE BATATA, CHUCHU REFOGADO, BETERRABA RALADA, RÚCULA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA VERDE DE CARNE, MILHO REFOGADO, AGRIÃO, TOMATE, MANGA
2ª FEIRA – 14/09	3ª FEIRA – 15/09	4ª FEIRA – 16/09	5ª FEIRA – 17/09	6ª FEIRA – 18/09
ARROZ, FEIJÃO, ARROZ COM ERVILHA, CARNE DE PANELA, FAROFA, ALFACE, TOMATE, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ASSADO, BATATA DOCE COZIDA, ACELGA REFOGADA, CENOURA COZIDA, RÚCULA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, BATATA FRITA, BIFE ACEBOLADO, COUVE-FLOR AO MOLHO BRANCO, ESCAROLA, CHUCHU COZIDO, TOPBEL	ARROZ, FEIJÃO, LENTILHA RISOTO DE FRANGO/FRANGO GRELHADO, REPOLHO REFOGADO, AGRIÃO, RABANETE, MORANGO COM SUSPIRO	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ À GREGA, MAMINHA ASSADA, VAGEM NA MANTEIGA, SALPICÃO, RÚCULA, MANGA
2ª FEIRA – 21/09	3ª FEIRA – 22/09	4ª FEIRA – 23/09	5ª FEIRA – 24/09	6ª FEIRA – 25/09
ARROZ, FEIJÃO, BIFE, BOLINHO DE ESPINAFRE, ACELGA REFOGADA, AGRIÃO, TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, POLENTA CREMOSA, VAGEM REFOGADA, RÚCULA, CENOURA RALADA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FEIJOADA, FAROFA, BANANA MILANESA, ALFACE ROXA, PEPINO, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, LASANHA DE QUEIJO, OVO COZIDO, ABOBRINHA, BETERRABA COZIDA, ALFACE AMERICANA, CUPCAKE DE CENOURA COM BRIGADEIRO	ARROZ, FEIJÃO, SALMÃO ASSADO AO MOLHO DE MARACUJÁ, PURÊ DE BATATA, BETERRABA COZIDA, ESCAROLA, ALFACE, MANGA
2ª FEIRA – 28/09	3ª FEIRA – 29/09	4ª FEIRA – 30/09	5ª FEIRA – 01/10	6ª FEIRA – 02/10
ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE COM BATATA, ABOBRINHA REFOGADA, PEPINO, REPOLHO ROXO, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE BOLONHESA, CHUCHU REFOGADO, RÚCULA, CENOURA RALADA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO MILANESA, SUFLÊ DE CENOURA, BRÓCOLIS, ALFACE CRESPA, SALADA DE GRÃO DE BICO, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ASSADO, COUVE-FLORE SAUTÉE, BROTO DE FEIJÃO, TOMATE, SALADA DE FRUTAS	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO, CREME DE MILHO, CENOURA REFOGADA, BETERRABA RALADA, ALFACE ROXA, GELATINA

OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.

MARIANA AMABILE WAIDEMAN - NUTRICIONISTA/CRN 8 4188

* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS COZIDOS OU MEXIDOS

CARDÁPIO – SETEMBRO/2026

SETEMBRO



“Toda a humanidade, trabalhando para o bem comum, está, mesmo não o fazendo conscientemente, criando um mundo novo que deve ser o mundo da paz.”

(Montessori, M., 2014, p. 141)