

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – OUTUBRO/2026

2ª FEIRA – 05/10	3ª FEIRA – 06/10	4ª FEIRA – 07/10	5ª FEIRA – 08/10	6ª FEIRA – 09/10
ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA BOLINHO DE ARROZ ABOBRINHA REFOGADA PEPINO TOMATE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO FRANGO ASSADO NHOQUE AO MOLHO SUGO CHUCHU CENOURA RALADA REPOLHO VERDE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO BIFE À ROLÊ PURÊ DE BATATA COUVE REFOGADA TOMATE CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO FRICASSÉ DE FRANGO SELETA DE LEGUMES (BATATA/CENOURA E CHUCHU) ALFACE, GRÃO DE BICO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO BATATA PALHA AGRIÃO, RABANETE MOUSSE DE MARACUJÁ
2ª FEIRA – 12/10	3ª FEIRA – 13/10	4ª FEIRA – 14/10	5ª FEIRA – 15/10	6ª FEIRA – 16/10
FERIADO	RECESSO	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE BATATA FRITA ABOBRINHA REFOGADA ESCAROLA, TOMATE MANGA	ARROZ, FEIJÃO POSTA AO MOLHO ESCURO ARROZ INTEGRAL COLORIDO VAGEM REFOGADA MAIONESE E RÚCULA DOIS AMORES	ARROZ, FEIJÃO PANQUECA DE CARNE MILHO REFOGADO ALFACE, CENOURA COZIDA GELATINA
2ª FEIRA – 19/10	3ª FEIRA – 20/10	4ª FEIRA – 21/10	5ª FEIRA – 22/10	6ª FEIRA – 23/10
ARROZ, FEIJÃO PICADINHO COM CENOURA E BATATA ARROZ INTEGRAL COM MILHO E ERVILHA ACELGA REFOGADA ALFACE, AGRIÃO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA LASANHA DE CARNE BRÓCOLIS GRÃO DE BICO, RÚCULA BANANA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO À PARMEGIANA PURÊ DE BATATA ALFACE AMERICANA, TOMATE MELÃO ORANGE	ARROZ, FEIJÃO ARROZ À GREGA PEIXE À DORÊ CENOURA COZIDA AGRIÃO, RABANETE MOLHO TÁRTARO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MAMINHA ASSADA MACARRÃO AO SUGO ABOBRINHA REFOGADA REPOLHO ROXO, RÚCULA MORANGO COM SUSPIRO
2ª FEIRA – 26/10	3ª FEIRA – 27/10	4ª FEIRA – 28/10	5ª FEIRA – 29/10	6ª FEIRA – 30/10
ARROZ, FEIJÃO BIFE ACEBOLADO ESPINAFRE AO MOLHO BRANCO AGRIÃO, TOMATE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE POLENTA MOLE COUVE FLOR SAUTÉE REPOLHO VERDE, BROTO DE FEIJÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO FEIJOADA FAROFA BANANA MILANESA ALFACE ROXA, PEPINO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO GRELHADO SUFLÊ DE QUEIJO ALFACE CRESPA, GRÃO DE BICO BANANA	ARROZ, FEIJÃO SALMÃO ASSADO AO MOLHO DE MARACUJÁ PURÊ DE BATATA VAGEM COZIDA ESCAROLA, ALFACE CREME DE CHOCOLATE

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 – OUTUBRO/2026

OUTUBRO



“A primeira garantia de sucesso em
educação é amar os alunos.”

(Ratisbonne, T., 2004, p.17)