COLÉGIO MARIE JOST

ALMOÇO | NOVEMBRO

Segunda 02/11	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
FERIADO	TORTA DE PEIXE	FILET DE FRANGO AO MOLHO BARBECUE	ISCA DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	SALPICAO
	Arroz refogado com couve	Arroz branco refogado com couve	Arroz refogado com cenoura	Arroz refogado com batata palha
	Feijão branco	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Salada tropical (alface crespa, manga, tomate, cenoura ralada)	Salada de batata inglesa, cenoura, vagem e cebolinha verde	Salada de beterraba à vinagrete	Salada de alface e tomate
	Molho de limão clássico	Molho de iogurte com limão e ervas	Molho de laranja com azeite	Molho de limão clássico
	Suco de acerola	Suco de cajá	Suco de goiaba	Suco de maracujá com manga
	SALADA DE FRUTAS		BANANA E MELANCIA	PAVÊ DOIS AMORES
Segunda 09/11	**Terça 10/11**	**Quarta 11/11**	**Quinta 12/11**	**Sexta 13/11**
PENNE COLORIDO	PEIXE AO MOLHO DE LARANJA	SOBRECOXA COM GERGELIM	PAÇOCA	TORTA DE FRANGO
Opções de molhos: bolonhesa, abobrinha e branco	Arroz refogado com brócolis	Arroz refogado com couve	Arroz refogado	Arroz com cenoura
	Feijão farofado	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Vinagrete de grão de bico com pepino e cenoura em cubinhos	Salada de quinoa com legumes, batata, cenoura e brócolis	Salada de chuchu refogado, jerimum rústico e beterraba temperada	Vinagrete	Salada coleslaw (repolho branco, roxo e cenoura com maionese caseira)
	Molho de iogurte com limão e ervas		Molho de limão com hortelã	
Molho de laranja	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de cajá
Suco de abacaxi com melão	SALADA DE FRUTAS		BANANA E ABACAXI	MOUSSE DE MARACUJÁ
Segunda 16/11	**Terça 17/11**	**Quarta 18/11**	**Quinta 19/11**	**Sexta 20/11**
LASANHA DE FRANGO	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	FILET DE SOBRECOXA GRELHADA	CARNE DE SOL DESFIADA AO MOLHO DE QUEIJO	FERIADO
LASANHA DE BERINGELA	Arroz refogado com brócolis	Arroz refogado com cenoura e vagem em cubinhos	Arroz refogado	
	Feijão branco	Purê de batata com abóbora	Feijão carioca	
Salada (grão de bico refogado, repolho roxo, cenoura ralada refogada, tomate temperado com azeite e ervas)	Salada (alface, tomate temperado, pepino sunomono)	Salada de folhas verdes	Salada de batata doce com abóbora rústica	
	Molho de limão com cheiro verde	Molho de mostarda com mel e ervas	Molho de mostarda e limão	
Molho de iogurte com limão e ervas	Suco de acerola	Suco de manga com maracujá	Suco de cajá	
Suco de goiaba	SALADA DE FRUTAS		BANANA E MELANCIA	
Segunda 23/11	**Terça 24/11**	**Quarta 25/11**	**Quinta 26/11**	**Sexta 27/11**
ESPAGUETE	MUQUECA DE PEIXE	ESTROGNOFE DE FRANGO	COZIDO COM LEGUMES	FRANGO CAPRESE
MOLHO ASIÁTICO	Arroz refogado	Arroz refogado com açafrão	Arroz refogado	Arroz colorido com vagem e cenoura
	Pirão de peixe	Feijão carioca	Pirão	Feijão carioca
Grão de bico com cenoura e couve flor ao vinagrete	Salada de repolho branco, abacaxi e cenoura	Salada viva (beterraba cozida com cebolinha)	Salada de acelga, tomate, maçã e vagem	Salada de repolho roxe e branco ralado, cenoura e beterraba
Molho de iogurte	Molho caeser	Molho vinagrete	Molho de iogurte	Molho balsâmico
	Suco de cajá		Suco de goiaba	Suco de acerola
Suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	Suco de cajú	BANANA E ABACAXI	DELÍCIA DE ABACAXI
Segunda 30/11				
ESPAGUETE				
Molho de frango, tomate e caponata				
Grão de bico refogado com cenoura ralada, tomate e brócolis				
Molho caeser				
Suco de goiaba				

DEZEMBRO / 2026

*Este cardápio está sujeito a modificações em casos de eventualidades.

Nutricionista: ANA PAULA MARIANO - CRN 1200

COLÉGIO MARIE JOST

LANCHE | NOVEMBRO

Lanche: Nível IV & V, 1º, 2º e 3º anos					
	Segunda 02/11	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Manhã	FERIADO	Smothie de morango com banana e tapioca com queijo	Suco de cajá e sanduiche natural	Salada de frutas c/ granola	Suco de abacaxi e crepioca com queijo
Tarde		Suco de uva e muffim de frango	Suco de acerola c/ bolo de banana e maçã	Banana e melancia	Açaí com banana e granola
	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Manhã	Suco de uva e torrada com queijo	Suco de manga com laranja e Pizza caseira	Suco de goiaba e Crepioca com recheio de patê de frango	maçã, uva verde e uva roxa	Suco de abacaxi c/ biscoito integral c/ requeijão
Tarde	Suco de goiaba c/ morango + bolo de cenoura	Suco de uva e panqueca de banana	Suco de acerola e Sanduiche natural	Banana e abacaxi	Smothie de banana com morango e croissant de queijo
	Segunda 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11
Manhã	Iogurte de morango + torradinha com queijo	Smothie de banana com morango + tapioca rendada	Iogurte de morango e Muffin de frango	Manga, banana e maçã	FERIADO
Tarde	Suco de uva e Crepe com recheio de banana e mel	Suco de uva e Bolo de ovos	Suco de acerola e pizza de queijo	Banana e abacaxi	
	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11
Manhã	Suco de acerola e Bolo de laranja	Suco de uva e Crepe com recheio de banana e mel	Sorvete de banana com morango + bolo simples	Salada de frutas c/ granola	Suco de cajá c/ panqueca de aveia c/ banana
Tarde	Vitamina de uva e Muffin de frango	Suco de manga e Tapioca rendada	Suco de caju e Bolo de cenoura	Banana e melancia	Suco de maracujá com manga + croissant de queijo
	Segunda 30/11				
Manhã	Vitamina de goiaba com morango + pão de queijo	dez/26			
Tarde	Suco de uva e Cookie de aveia				

*Este cardápio está sujeito a modificações em casos de eventualidades.

Nutricionista: ANA PAULA MARIANO - CRN 12001