

CARDÁPIO DE NOVEMBRO DE 2026 - COLÉGIO ALPHA BABY – BERÇÁRIO

* 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	Banana e pedacinhos de laranja	Banana amassadinha com leite de côco	Goiaba sem sementes e banana	Pera e banana
FRUTA		Maçã	Abacaxi	Manga	Cesta de frutas
ALMOÇO	FERIADO	Arroz Carne Temperos naturais Aipim (sem fiapo) Tomate cereja Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote	Arroz Feijão vermelho com cenoura Frango Batata doce Rúcula Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote	Macarrão de Letrinha Frango Molhinho de tomate caseiro Vagem e cenoura Repolho e tomate Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote	Arroz Feijão vermelho com cenoura Ovos Temperos naturais e açafrão Beterraba Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote Sobremesa: Creme de banana com leite de côco + uvas brancas hidratadas
FRUTA		Melão	Uva	Banana	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	FERIADO	Batata doce e goiaba sem sementes, cozidas	Abóbora cozida com maçã raladinha	Beterraba cozida com banana e aveia	Cenoura cozida, manga e farinha de aveia
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

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	Manga e banana	Morango e banana	Banana e uvas passas hidratadas	Avocado, banana, tâmaras hidratadas e cacau, amassadinhos	Maçã raladinha, banana amassada e gotas de limão
FRUTA	Uva	Pêssego	Melancia	Melão	Cesta de frutas
ALMOÇO	Arroz Carne Temperos naturais e molho de tomate caseiro Batatas Cenoura Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Feijão preto com batata doce Ovo Cebola Brócolis Repolho, tomate e orégano Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Macarrão de Conchinha Molho de tomate caseiro mais grossinho Frango Beterraba Agrião Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Feijão preto com batata doce Carne Aipim (sem fiapo) Temperos naturais e curry Tomate e folhas de manjerição Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Feijão preto com batata doce Frango Polenta Chuchu e salsinha Repolho e cenoura Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote. . Sobremesa: Mousse de maracujá – Banana, leite de côco e caldinho de maracujá no liquidificador. Servir bem geladinho!
FRUTA	Maçã	Manga	Laranja	Uva	Cesta de frutas
LANCHE DA TARDE	Cenoura, maçã e flocão de milho cozidos	Avocado, banana, tâmaras hidratadas, cacau e farinha de aveia	Batata doce com caldinho de maracujá	Inhame (cozido com casca, e depois descasca para utilizar), manga e gergelim	Banana, leite de côco e flocão de milho bem cozidos
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	Cacau com banana e farinha de linhaça marrom	Farinha de gergelim com morangos e banana	Pera e banana	FERIADO
FRUTA	Maçã	Pera	Ameixa	Laranja	
ALMOÇO	Arroz Ovos Ervilha, cenoura, cebolinha Temperos naturais Tomate, cebola roxa e orégano Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote	Arroz Feijão vermelho com espinafre Frango Batata Beterraba Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Feijão vermelho com espinafre Carne Brócolis Acelga e cenoura Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Feijão vermelho com espinafre Frango Batata doce Rúcula Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	FERIADO
FRUTA	Melão	Uva	Melancia	Manga	
LANCHE DA TARDE	Abóbora cozida, gergelim e pera raladinha	Cenoura cozida, manga e aveia	Creme de milho natural e banana (no liquidificador e apurar bem no fogo)	Banana, uvas passas e tâmaras hidratadas e cacau	FERIADO
FRUTA	Banana	Laranja	Pera	Maçã	
JANTAR	Canja de galinha com arroz, batata, cenoura e cebolinha	Arroz Feijão vermelho com espinafre Carne refogada 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	Maçã e banana	Manga, banana e caldinho de laranja natural	Mamão papaia, tâmaras hidratadas e banana	Banana, leite de côco e farinha de linhaça dourada	Goiaba sem sementes e banana
FRUTA	Laranja	Melancia	Melão	Uva	Cesta de frutas
ALMOÇO	Arroz Carne Temperos naturais e molho de tomate caseiro Polenta Abobrinha Tomate e cenoura Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote	Arroz Feijão preto com moranga cabotiá redonda de casca verde Frango Temperos naturais Milho raspado da espiga Repolho Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Macarrão do Mickey Carne Tomate e temperos naturais Beterraba Rúcula Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Feijão preto com moranga cabotiá redonda de casca verde Carne Orégano e cebola Cenoura Tomate cereja Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote.	Arroz Frango Batata Milho Brócolis 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	Mamão papaia, leite de côco, banana e farinha de aveia	Beterraba cozida, banana e tâmaras hidratadas	Moranga cabotiá cozida (redonda de casca verde), goiaba sem sementes e aveia	Cenoura cozida, banana e gergelim	Mingau de banana, leite de côco, cacau e farinha de aveia
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	Pera e banana				
FRUTA	Maçã				
ALMOÇO	Arroz Carne Aipim (sem fiapo) Vagem e cenoura Tomate e agrião Fio de azeite de oliva sobre a comida já no pote				
FRUTA	Uva				
LANCHE DA TARDE	Avocado, cacau, banana e chia				
FRUTA	Banana				
JANTAR	Arroz Frango ensopadinho Abóbora refogada				