

CARDÁPIO
mensal Setembro
Matriarca lanchonete e restaurante



	Segunda-feira 01/09/2025	Terça-feira 02/09/2025	Quarta-feira 03/09/2025	Quinta-feira 04/09/2025	Sexta-feira 05/09/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz com legumes Feijão preto Macarrão Purê de aipim Farofa Frango grelhado Picadinho bovino Couve-flor refogada Couve verde refogada	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Bolonesa Suíno assado (com molho Barbecue) Ovo mexido com legumes Polenta cremosa Batata doce assada com orégano Abobrinha refogada	Arroz Risotinho Feijão preto Macarrão Farofa Bolinho de peixe assado Frango desfiado ao molho Brócolis refogado Mix de repolho refogado Mix de legumes	Arroz Arroz com lentilha Feijão carioca Farofa Frango grelhado Carne bovina de panela Aipim assado Banana assada com canela Cenoura com alho poró Batata rústica assada	Arroz Arroz integral Feijão preto Farofa Estrogonofe de frango Carne bovina em tiras acebolada Omelete de forno Milho na espiga Nhoque ao sugo Cabotiá assada com alecrim
OPÇÕES FRIAS	Vinagrete Alface Cenoura ralada Pepino Melão	Grão de bico Alface Mix de sementes Milho Beterraba cozida	Alface Ovo cozido Cenoura ralada Picles Feijão branco com cebolinha	Alface Pepino agri-doce Beterraba ralada Melancia Tomate cereja	Alface Ervilha Couve-flor Tabule Cenoura ralada
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Abacaxi e maçã	Gelatina Laranja e pera	Banana e manga	Gelatina Melancia e tangerina	Goiaba e maçã

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!!



Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

Documento assinado digitalmente
FERNANDA OLIVEIRA AYALA
Data: 28/08/2025 15:17:51-0300
Verifique em <https://validar.ri.gov.br>

CARDÁPIO
mensal Setembro
Matriarca lanchonete e restaurante



	Segunda-feira 08/09/2025	Terça-feira 09/09/2025	Quarta-feira 10/09/2025	Quinta-feira 11/09/2025	Sexta-feira 12/09/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Ovo mexido Bolonhesa Frango grelhado Legumes ao molho vermelho Purê de abóbora cabotiá	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Suíno assado Picadinho bovino c/ batatas Brócolis refogado Polenta cremosa Lentilha Mix de legumes	Arroz Arroz com lentilha Feijão preto Farofa Macarrão Peixe desfiado com limão Ovo grelhado Frango ao molho c/ milho Batata doce cozida Couve verde ao alho	Arroz Risotinho Feijão carioca Farofa Carne bovina de panela Panqueca de carne Aipim Creme de milho Abobrinha espaguete Repolho refogado	Arroz Arroz com legumes Feijão preto Farofa Frango empanado Moída turbinada Bolinho de peixe assado Molho quatro queijos Macarrão Batata refogada
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Granola salgada	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Melão	Alface Cenoura cozida Tomate com manjerição Vinagrete de grão de bico Couve flor	Alface Ervilha Beterraba cozida Brócolis Melancia	Alface Ervilha Tomate c/ cebola roxa Pepino agri-doce Cenoura ralada
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Tangerina e maçã	Gelatina Manga e melão	Banana e laranja	Gelatina Melancia e maçã	Salada de frutas

Itens em vermelho não são
recomendados para a Educação Infantil!!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

Documento assinado digitalmente
FERNANDA OLIVEIRA AYALA
Data: 28/08/2025 15:17:51-0300
Verifique em <https://validar.jb.gov.br>

CARDÁPIO
mensal Setembro
Matriarca lanchonete e restaurante



	Segunda-feira 15/09/2025	Terça-feira 16/09/2025	Quarta-feira 17/09/2025	Quinta-feira 18/09/2025	Sexta-feira 19/09/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz integral Feijão preto Macarrão Farofa Suíno grelhado Picadinho bovino Omelete de forno Lentilha Mix de legumes	Arroz Arroz com legumes Feijão Carioca Farofa Peixe empanado Sobrecoxa frango refogada Polenta cremosa Cenoura com alho poró Chuchu refogado Batata rústica assada	Arroz Risotinho Feijão preto Farofa Macarrão Ovo grelhado Bolonhesa Milho na espiga Brócolis e couve flor refogado Banana assada com canela	Arroz Arroz integral Feijão Carioca Farofa Lasanha de carne Frango grelhado Purê de aipim Berinjela grelhada Legumes ao molho vermelho Batata doce assada c/ orégano	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Farofa Frango assado Carne bovina de panela Macarrão Ovo mexido com legumes Mix de legumes Abóbora refogada
OPÇÕES FRIAS	Alface Feijão branco c/ cebolinha Cenoura ralada Pepino Melão	Alface Mix de sementes Ervilha Beterraba cozida Tomate	Alface Picles Ervilha Cenoura ralada Repolho roxo	Alface Tomate c/ manjeriço Couve verde Beterraba ralada Laranja	Alface Ervilha Tabule Brócolis Cenoura ralada
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Laranja e melão	Gelatina Tangerina e maçã	Banana e manga	Gelatina Melancia e goiaba	Maçã e goiaba



Itens em vermelho não são
recomendados para a Educação Infantil!!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

Documento assinado digitalmente
gov.br **FERNANDA OLIVEIRA AYALA**
Assinatura: 2025/09/20 13:17:51-9300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

	Segunda-feira 22/09/2025	Terça-feira 23/09/2025	Quarta-feira 24/09/2025	Quinta-feira 25/09/2025	Sexta-feira 26/09/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Creme de lentilha Bolonhesa Frango grelhado Purê de cabotiá Mix de legumes	Arroz Risotinho Feijão carioca Farofa Suíno assado Ragu de carne bovina Brócolis refogado Polenta cremosa Abobrinha espaguete Batata refogada	Arroz Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Bolinho de peixe assado Ovo grelhado Frango ao molho c/ milho Batata doce assada c/ orégano Couve verde ao alho	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Carne bovina de panela Frango grelhado Nhoque ao sugo Aipim Creme de milho Mix de repolho refogado	Arroz Arroz com ervas finas Feijão preto Farofa Macarrão Moída turbinada Frango xadrez Molho quatro queijos Legumes grelhados Chuchu com molho branco
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Granola salgada	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Manga	Alface Cenoura cozida Tomate com manjericão Vinagrete de grão de bico Couve flor	Alface Ervilha Beterraba cozida Brócolis Melão	Alface Ervilha Tomate Pepino Cenoura ralada
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Tangerina e maçã	Gelatina Manga e melão	Banana e laranja	Gelatina Melancia e maçã	Maçã e tangerina
	Segunda-feira 29/09/2025	Terça-feira 30/09/2025			
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Ovo mexido Bolonhesa Frango grelhado Mix de legumes Purê de batatas	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Suíno assado Frango com molho Brócolis refogado Polenta cremosa Lentilha Batata doce cozida			
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Pepino	Alface Cenoura cozida Chuchu com cebolinha Beterrabacozida Melão			
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja			
SOBREMESA/ FRUTA	Tangerina e maçã	Gelatina Manga e melão			



Itens em vermelho não são
recomendados para a Educação Infantil!