



**Colégio Vicentino Santa Cecília**  
**Cardápio de Nível 1 – 22 a 26 de Setembro de 2025**

| <b>DIA</b>      | <b>LANCHE MANHÃ</b>                                                                                                                       | <b>ALMOÇO e JANTAR</b>                                                                                  | <b>LANCHE</b>                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | Frutas variadas (banana, manga, laranja, bergamota, maçã)<br>Leite com café<br>Torradinha e complementos                                  | Feijão/ Arroz<br>Frango refogado<br>Polenta cremosa<br>Saladas Cenoura, brócolis, Rúcula                | Frutas<br>Suco de frutas<br>Brócolis          |
| <b>3ª FEIRA</b> | Frutas variadas (abacate, banana, laranja, caqui, maçã)<br>Chá de frutas (abacaxi, hortelã, gengibre)/ logurte natural<br>Bolo de cenoura | Feijão/ Arroz<br>Carne moída com batata<br>Seleita de Legumes<br>Saladas Alface, Tomate e beterraba     | Frutas<br>Suco de Frutas<br>Tomatinho         |
| <b>4ª FEIRA</b> | Suco de Frutas<br>Frutas variadas (mamão, banana, laranja, bergamota)<br>Pão com carne moída                                              | Feijão / Arroz<br>Macarrão com molho<br>Couve com ovos<br>Saladas Repolho, Tomate e Alface              | Frutas<br>Suco de Frutas<br>Batata cozida     |
| <b>5ª FEIRA</b> | Frutas variadas (melão, banana, caqui, manga, maçã)<br>Chá de frutas (maçã, cravo, canela, camomila)<br>Ovo cozido                        | Feijão / Arroz<br>Frango assado<br>Legumes refogados<br>Saladas Couve-flor, Cenoura e alface            | Frutas<br>Suco de frutas<br>Palito de cenoura |
| <b>6ª FEIRA</b> | Frutas variadas (maçã, laranja, melão, manga)<br>Suco de frutas (cenoura, laranja, mamão)<br>Torta salgada com queijo                     | Feijão / Arroz<br>Isclas de fígado com molho<br>Moranga refogada<br>Saladas Chuchu, Beterraba, brócolis | Frutas<br>Suco de Frutas<br>Batata doce       |

O cardápio está sujeito a alterações.

**Obs:** Importante ingerir almoço de prato colorido diariamente: **Saladas:** **Verde:** alface, brócolis, rúcula, agrião, pepino; **Branca:** repolho, brotos, cebola, couve-flor, batata inglesa; **Vermelha:** tomate salada, tomate cereja; **Roxa:** beterraba ralada, beterraba cozida, rabanete, repolho roxo, alface roxa; **Laranja:** cenoura ralada, cenoura cozida.

\*Os alimentos deste cardápio podem variar (sem aviso prévio), permanecendo o mesmo grupo de alimentos.

Nutricionista Cynthia Sá de Souza- CRN2: 2888



**Colégio Vicentino Santa Cecília**  
**Cardápio de Maternal - 22 a 26 de Setembro de 2025**

| <b>DIA</b>      | <b>LANCHE<br/>MANHÃ 8:30</b> | <b>ALMOÇO/ JANTAR<br/>11:00/ 16:00</b>                                                                  | <b>LANCHE<br/>14:00</b>                       |
|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | Frutas variadas              | Feijão/ Arroz<br>Carne moída com batata<br>Seleto de Legumes<br>Saladas Alface, Tomate e beterraba      | Frutas<br>Suco de frutas<br>Brócolis          |
| <b>3ª FEIRA</b> | Frutas variadas              | Feijão/ Arroz<br>Frango refogado<br>Polenta cremosa<br>Saladas Cenoura, brócolis, Rúcula                | Frutas<br>Suco de Frutas<br>Tomatinho         |
| <b>4ª FEIRA</b> | Frutas variadas              | Feijão / Arroz<br>Macarrão com molho<br>Couve com ovos<br>Saladas Repolho, Tomate e Alface              | Frutas<br>Suco de Frutas<br>Batata cozida     |
| <b>5ª FEIRA</b> | Frutas variadas              | Feijão / Arroz<br>Frango assado<br>Legumes refogados<br>Saladas Couve-flor, Cenoura e alface            | Frutas<br>Suco de frutas<br>Palito de cenoura |
| <b>6ª FEIRA</b> | Frutas variadas              | Feijão / Arroz<br>Isclas de fígado com molho<br>Moranga refogada<br>Saladas Chuchu, Beterraba, brócolis | Frutas<br>Suco de Frutas<br>Batata doce       |

O maternal pode receber mamadeira às 13h e 17h, conforme o desejo e solicitação de cada família.

**Obs:** Importante ingerir almoço de prato colorido diariamente: **Saladas:** **Verde:** alface, brócolis, rúcula, agrião, pepino; **Branca:** repolho, brotos, cebola, couve-flor, batata inglesa; **Vermelha:** tomate salada, tomate cereja; **Roxa:** beterraba ralada, beterraba cozida, rabanete, repolho roxo, alface roxa; **Laranja:** cenoura ralada, cenoura cozida.

\*Os alimentos deste cardápio podem variar (sem aviso prévio), permanecendo o mesmo grupo de alimentos.

Nutricionista Cynthia Sá de Souza- CRN2: 2888



## Colégio Vicentino Santa Cecília

Cardápio do Contraturno (de nível 3 a 5º ano do ensino fundamental) 22 a 26 de Setembro de 2025

| DIA             | LANCHE<br>MANHÃ                                                                                                                           | ALMOÇO                                                                                                  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | Frutas variadas (banana, manga, laranja, bergamota, maçã)<br>Leite com café<br>Pão caseiro integral e complementos                        | Feijão/ Arroz<br>Carne moída com batata<br>Seleto de Legumes<br>Saladas Alface, Tomate e beterraba      |
| <b>3ª FEIRA</b> | Frutas variadas (abacate, banana, laranja, caqui, maçã)<br>Chá de frutas (abacaxi, hortelã, gengibre)/ logurte natural<br>Bolo de cenoura | Feijão/ Arroz<br>Frango refogado<br>Polenta cremosa<br>Saladas Cenoura, brócolis, Rúcula                |
| <b>4ª FEIRA</b> | Chá de frutas/ Leite<br>Frutas variadas (mamão, banana, laranja, bergamota)<br>Pão com carne moída                                        | Feijão / Arroz<br>Macarrão com molho<br>Couve com ovos<br>Saladas Repolho, Tomate e Alface              |
| <b>5ª FEIRA</b> | Frutas variadas (melão, banana, caqui, manga, maçã)<br>Chá de frutas (maçã, cravo, canela, camomila)<br>Ovo cozido                        | Feijão / Arroz<br>Frango assado<br>Legumes refogados<br>Saladas Couve-flor, Cenoura e alface            |
| <b>6ª FEIRA</b> | Frutas variadas (maçã, laranja, melão, manga)<br>Suco de frutas (cenoura, laranja, mamão)<br>Torta salgada com queijo                     | Feijão / Arroz<br>Isclas de fígado com molho<br>Moranga refogada<br>Saladas Chuchu, Beterraba, brócolis |

Oferecemos sobremesa após o almoço, 3 vezes na semana.

**Saladas:** Verde: alface, brócolis, rúcula, agrião, pepino; Branca: repolho, brotos, cebola, couve-flor, batata inglesa; Vermelha: tomate salada, tomate cereja;

Roxa: beterraba ralada, beterraba cozida, rabanete, repolho roxo, alface roxa; Laranja: cenoura ralada, cenoura cozida.

\*Os alimentos deste cardápio podem variar (sem aviso prévio), permanecendo o mesmo grupo de alimentos.

Nutricionista Cynthia Sá de Souza- CRN2: 2888