CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana
31 de agosto a 04 de setembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Acelga (tirinhas finas) c/ ervas frescas e azeitona preta	Alface Tomate Cenoura ralada c/ salsa	Alface Tomate Pepino japonês em rodelas	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada de lentilha c/ palmito, cebola roxa e cebolinha
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Picado de carne c/ batata e cenoura (cubos médios)	Escalopinho de frango grelhado	Iscas de carne crocante	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado	Carne moída à jardineira
GUARNIÇÃO	Virado de vagem c/ ovos	Abobrinha refogada c/ tomate e cebolinha (cubos grandes)	Batata rústica assada	Brócolis ao alho	Parafuso à Pomodoro
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Ovos mexidos** **Suco integral pasteurizado*** **Manga c/ mamão**	**Mini pão queijo** **Chocolate quente/ frio** **Maçã**	**Mini pizza** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Esfiha de 3 queijos- ricota, requeijão e muçarela (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Uva c/ melão**	**Biscoito de polvilho salgado** **Iogurte de morango*** **Bolo caseiro de cacau**
Observações Importantes					
- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; *- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;* *- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;* *- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);* *- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*				

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana
07 a 11 de setembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA		Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (palito)
PRATO BASE		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	**FERIADO**	Iscas de frango crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Ragu de Frango (sobrecoxa s/ osso)
GUARNIÇÃO		Creme de milho	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Purê de batata	Polenta cremosa com cubinhos de queijo / macarrão especial (cubos de tomate, cenoura, azeite, azeitonas e orégano)
SOBREMESA		Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**FERIADO**	**Queijo quente (pão forma/ francês)** **Suco integral pasteurizado*** **Abacaxi c/ manga**	**Mini pão queijo** **Iogurte de frutas** **Melancia**	**Enroladinho de presunto e queijo (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Panqueca americana c/ geleia de frutas** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**

Observações Importantes

- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;
*- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;*
- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;
- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);
*- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 3ª semana
14 a 18 de setembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Beterraba cozida temperada	Alface Tomate Agrião e alface roxa	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha	Alface Tomate Pepino (rodela)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Torta Madalena	Filé de frango à pizzaiolo (filé grelhado c/ molho de tomate, queijo , tomate e orégano)	Peixe ao forno (c/ tomate em gomos, azeitonas preta, pimentões, cebola e cheiro verde)
GUARNIÇÃO	Escarola refogada c/ tomate + Batata palha (opcional)	Virado de couve	Espaguete ao alho e óleo (com manjericão e cubinhos de tomate)	Espinafre refogado	Batata palito (assada)
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Mini Pizza** **Suco integral pasteurizado*** **Melancia**	**Hamburguinho (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Maçã**	**Mini pão de batata de requeijão** **Suco integral pasteurizado*** **Uva roxa c/ laranja**	**Mini pão de queijo** **Chocolate quente/ frio** **Banana**	**Biscoito de polvilho salgado** **Iogurte de frutas** **Bolo formigueiro caseiro**
Observações Importantes					

- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;
*- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;*
- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;
- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);
*- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 4ª semana
21 a 25 de setembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Salada de lentilha ao vinagrete	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada dueto (cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha)	Alface Tomate Soja ao vinagrete
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Iscas bovinas grelhadas	Filé de frango grelhado	Filé de peixe empanado no fubá	Bife de panela	Isca de frango grelhada
GUARNIÇÃO	Purê de batata	Nhoque à bolonhesa	Brócolis na manteiga	Farofa de banana	Parafuso à pomodoro
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Pão caseiro c/ presunto e queijo** **Chocolate quente/ frio** **Laranja c/ mamão**	**Pipoca no saquinho** **Suco integral pasteurizado*** **Bolo caseiro de banana**	**Pão de batata especial (choco)** **Suco integral pasteurizado*** **Manga c/ abacaxi**	**Cereal matinal com iogurte de morango** **Suco integral pasteurizado*** **Melão c/ uva s/ caroço**	**Panqueca de aveia c/ banana** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**

Observações Importantes

- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;
*- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;*
- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;
- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);
*- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 5ª semana
28 de setembro a 02 de outubro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Pepino (palito)	Alface Tomate Salada colorida (alface americana em tiras, cebola roxa, milho, tomate e queijo em cubos, azeitonas e cenoura ralada)	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Acelga ao vinagrete
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + FEIJÃO BRANCO**
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Bife à Parmegiana	Fricassê de frango	Escondidinho de carne
GUARNIÇÃO	Misto de flor + Batata palha	Farofa rica (c/ legumes e ovos)	Batata corada	Espinafre refogado	Cenoura palito sauté c/ cebolinha
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Misto quente (tostex)** **Chocolate quente/ frio** **Melancia**	**Carne louca** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Biscoito salgado (c/ requeijão ou margarina)** **Suco integral pasteurizado*** **Bolo caseiro de cenoura**	**Mini pão de queijo** **Suco integral pasteurizado*** **Manga c/ uva verde**	**Pão artesanal na chapa (crocante c/ manteiga)** **Suco integral pasteurizado*** **Sorvetinho de iogurte c/ salada de frutas**
Observações Importantes					
- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; *- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;* *- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;* *- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);* *- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.*				

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****