CARDÁPIO - 1ª SEMANA
02 a 06 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA		Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Chuchu ralada c/ azeitonas	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete
PRATO BASE		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	**FERIADO**	Picado de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Filé de frango à pizzaiolo	**Filé de peixe empanado com alho poró crocante**
UARNIÇÃO		Virado de banana	Couve refogada	Macarrão à primavera (alho e óleo c/ brócolis e cenoura)	Brócolis refogado
SOBREMESA		Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**FERIADO**	**Panqueca de banana c/ canela** **Chocolate quente/frio** **Mamão c/ uva**	**Bolo caseiro de cenoura** **Suco integral pasteurizado*** **Maçã**	**Mini pão de queijo** **Iogurte de frutas** **Banana**	**Ovos mexidos cremosos c/ rodelas de pão francês** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**
LANCHES DO TODDLERS E K1		**Mamão c/ uva + Panqueca de banana c/ canela**	**Maçã + Bolo caseiro de cenoura**	**Banana + Pão de queijo**	**Salada de frutas + Mini pão de batata de requeijão**
JANTAR					
SALADA		Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
GUARNIÇÃO/ SOPA		Cenoura em cubinhos sauté	Escarola refogada	Sopa de legumes cremosa c/ carne defiada	Panachê de legumes
PRATO BASE	**FERIADO**	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL		Ovos grelhados	Frango desfiado refogado com cenoura, tomate e azeitonas	Bifinho ao molho roti	Panqueca de carne ao molho sugo
SOBREMESA		Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época

CARDÁPIO - 2ª SEMANA
09 a 13 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura cozida na salsa (palito)	Alface Tomate Misto de flor temperado	Alface Tomate Agrião c/ milho	Alface Tomate Pepino (palito)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Panquequinha de ovos com legumes ralados	**Filé de peixe crocante**	Carne assada ao molho roti	Escalopinho de frango acebolado	Carne moída refogada c/ cenoura e tomate picadinho
GUARNIÇÃO	Lasanha de frios	Chuchu gratinado	Batata palito assada	Parafuso ao molho de queijo	Purê batata
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Mini pizza de queijo (massa artesanal)** **Suco integral pasteurizado*** **Melancia**	**Ovos mexidos cremosos c/ rodelas de pão francês** **Chocolate quente/frio** **Laranja c/ mamão**	**Bolo caseiro de cacau** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Trouxinha de frango (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Manga c/ uva**	**Panqueca de banana c/ canela** **Chocolate quente/frio** **Salada de frutas**
LANCHES DO TODDLERS E K1	**Melancia + Mini pizza de queijo (massa artesanal)**	**Laranja c/ mamão + Ovos mexidos cremosos**	**Banana + Bolo caseiro de cacau**	**Manga c/ uva + Trouxinha de frango (massa enriquecida c/ linhaça)**	**Salada de frutas + Panqueca de banana c/ canela**
JANTAR					
SALADA	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
GUARNIÇÃO/ SOPA	Vagem refogada	Canja de galinha	Farofa colorida (c/ legumes e verduras variadas)	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarrão à bolonhesa
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Iscas de carne grelhadas com cebola e tomate picadinho	Filé de frango grelhado com cobertura de queijo e orégano	Escondidinho de carne	Bifinho grelhado	Ovos grelhados
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época

CARDÁPIO - 3ª SEMANA
16 a 20 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito cozida)	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino em rodela	
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Feijão Preto	Arroz + Feijão	
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Filé de frango à milanesa (assado)	Carne moída refogada com legumes em cubinhos	Omelete à Jardineira (com legumes em cubinho)	**FERIADO**
GUARNIÇÃO	Virado de abobrinha	Creme de espinafre	Repolho e couve refogados (tirinhas finas)	Tagliarini à pomodoro (molho nutritivo)	
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	**Pão crocante c/ requeijão (na chapa)** **Chocolate quente/frio** **Maçã**	**Cereal matinal com iogurte de frutas + bolacha salgada** **Suco integral pasteurizado*** **Mamão c/ laranja**	**Bolo formigueiro caseiro** **Suco integral pasteurizado*** **Banana**	**Mini pão de queijo** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**	**FERIADO**
LANCHES DO TODDLERS E K1	**Maçã + Pão crocante (pão de forma integral)**	**Mamão c/ laranja + Magic Tost com creme de ricota**	**Banana + Bolo formigueiro caseiro**	**Salada de frutas + Mini pão de queijo**	
JANTAR					
SALADA	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	
GUARNIÇÃO/ SOPA	Espinafre refogado c/ tomate picadinho	Caldinho de feijão com legumes e macarrão de letrinha	Brócolis refogado (c/ cubinhos de tomate, cebola e alho)	Canja de galinha (c/ arroz)	**FERIADO**
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	
PRATO PRINCIPAL	Escalopinho de frango ao molho	Ovos mexidos	Filé de frango grelhado	Torta Madalena de carne	
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	

CARDÁPIO - 4ª SEMANA
23 a 27 de novembro de 2026

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Abobrinha c/ azeitonas e ervas frescas	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Beterraba cozida temperada (cubinhos)	Alface Tomate Pepino em cubinho c/ ervas frescas
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + FEIJÃO BRANCO ESPECIAL**
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango à camponês	Polpetone ao sugo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Bifinho à parmegiana (assado)	**Moqueca de peixe**
GUARNIÇÃO	Legumes gratinado (cenoura, mandioquinha, chuchu e vagem)	Macarrão especial* (c/cenoura ralada, tomate picado e orégano)	Farofa rica (farofa enriquecida com legumes, couve e ovos)	Brócolis refogado	Batata palito (assada)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
LANCHES	**Mini esfiha de três queijos (massa enriquecida c/ linhaça)** **Suco integral pasteurizado*** **Melancia**	**Bolo caseiro de laranja** **Suco integral pasteurizado*** **Uva c/ mamão**	**Mini pão francês com carne louca** **Suco integral pasteurizado*** **Salada de frutas**	**Mini pão de queijo** **Chocolate quente/frio** **Banana**	**Panquequinha americana** **Suco integral pasteurizado*** **Maçã**
LANCHES DO TODDLERS E K1	**Melancia + Mini pizza de queijo (massa enriquecida c/linhaça)**	**Uva c/ mamão + Bolo caseiro de laranja**	**Salada de frutas + Pão artesanal c/ requeijão/ manteiga**	**Banana + Mini pão de queijo**	**Maçã + Panquequinha americana**
JANTAR					
SALADA	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
GUARNIÇÃO/ SOPA	Escarola refogada	Sopa de legumes e macarrão	Chuchu refogado	Parafuso à pomodoro	Couve-flor gratinada
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Omelete de frios (panquecas)	Bifinho ao molho roti	Filé de frango à pizzaiolo	Tirinhas de carne grelhadas	Iscas de frango grelhadas
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época

Observações importantes:

- Opção do Prato Principal: *filé de frango ou peixe grelhados/ 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;
- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa;
- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana) e feijão preto todas as quartas feiras, 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);
- Toddlers e K1:restrição de açúcar, substituição da gelatina por fruta e exclusão de embutidos. Será oferecido um aporte maior de frutas nos lanches em substituição ao suco, para incentivar a ingestão hídrica.

Elaboração:
Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo
CRN: 15167

Cardápio sujeito à alterações