CARDÁPIO - 1ª SEMANA 06 a 10 de outubro de 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
ALMOÇO						
	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface	
SALADA	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	
	Brócolis temperado	Cenoura cozida na salsa (palito)	Misto de flor temperado	Agrião c/ milho	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	
		LANC	HE DA TARDE			
	Mini pão de queijo	Mini pizza de queijo (massa artesanal)	Bolo caseiro de cacau	Trouxinha de frango (massa enriquecida c/ linhaça)	Panqueca de banana c/ canela	
LANCHES	Chocolate quente/frio	Suco integral pasteurizado*	Suco integral pasteurizado*	Suco integral pasteurizado*	Chocolate quente/frio	
	Laranja c/ mamão	Melancia	Banana	Manga c/ uva	Salada de frutas	
LANCHES DO TODDLERS E K1	Laranja c/ mamão + Pão de queijo	Melancia + Mini pizza de queijo (massa artesanal)	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 - 2ª SEMANA 13 a 17 de outubro de 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
ALMOÇO							
	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface		
SALADA	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate		
	Rúcula picadinha c/ tomate cereja e cubos de queijo	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Chuchu ralada c/ azeitonas	Grão de bico ao vinagrete		
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango	Picado de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Filé de frango à pizzaiolo	Filé de peixe grelhado		
GUARNIÇÃO	Vagem e cenoura palito sauté + Batata palha	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	Frutas da época		
		LANC	HE DA TARDE				
	Pão artesanal c/ requeijão e peito de peru	Pipoca	Bolo caseiro de cenoura	Mini pão de queijo	Mini pão de batata especial (choco)		
LANCHES	Suco integral pasteurizado*	Suco integral pasteurizado*	Suco integral pasteurizado*	logurte de frutas	Suco integral pasteurizado*		
	Melão c/ morango	Sorvete de iogurte de morango c/ frutas	Maçã	Banana	Salada de frutas		
LANCHES DO TODDLERS E K1	Melão c/ morango + Pão artesanal c/ patê de cenoura (requeijão c/ cenoura, orégano e azeite)	Sorvete de iogurte c/ frutas + Biscoito (maria/ maisena)	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	Alface Tomate		
GUARNIÇÃO/ SOPA	Caldo verde	Cenoura em cubinhos sauté	Escarola refogada	Sopa de legumes cremosa c/ carne defiada	Panachê de legumes		
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
PRATO PRINCIPAL	Iscas bovinas grelhadas	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	Frutas da época		

CARDÁPIO - 3ª SEMANA 20 a 24 de outubro de 2025



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

CARDÁPIO - 4ª SEMANA 27 a 31 de outubro de 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
ALMOÇO						
	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface	
SALADA	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	
	Ovos de codorna	Abobrinha c/ azeitonas e ervas frescas	Salada de maionese	Beterraba cozida temperada (cubinhos)	Pepino em cubinho c/ ervas frescas	
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + LENTILHA **	
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango à camponês	Polpetone ao sugo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes se- lecionadas)	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)	Bolo caseiro de laranja	Mini pão francês com carne louca	Mini pão de queijo	Panquequinha americana	
	Suco integral pasteurizado*	Suco integral pasteurizado*	Suco integral pasteurizado*	Chocolate quente/frio	Suco integral pasteurizado*	
	Melancia	Uva c/ mamão	Salada de frutas	Banana	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	Alface	Alface	Alface	Alface	
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	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	
Obsama a a a a im		•	•	•	·	

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