

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL

OUTUBRO DE 2026 (70% NND)

(Idade: De 4 anos até 6 anos)

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

Banana e Bergamota: Pode oferecer inteira e com casca, conforme aceitação.

Abacaxi, Mamão, Manga e Melão: Picar.

Laranja: Picar, sem casca, sem sementes e sem bagaço.

Maçã: Picar, com ou sem casca, sem sementes.

Morango: Inteiro.

OFERTA DO CARDÁRIO:

Lanche da Manhã = Fruta

Almoço = Refeição salgada

Café da Trde = Preparação

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- AS QUANTIDADES PREVISTA NESTE CARDÁPIO ATENDEM ÀS NECESSIDADES NUTRICIONAIS RECOMENDADAS PARA O PÚBLICO-ALVO, SENDO PERMITIDO O CONSUMO DE PORÇÕES ADICIONAIS, CONFORME DEMANDA E DISPONIBILIDADE;
- OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA ALUNO.

CARDÁPIO MÊS DA CRIANÇA:

- Galinhão: Peito de frango desfiado com molho vermelho no pão de leite (mini dog).
- Suco de Uva
- Panqueca do Hulk = Panqueca de Couve
- Pão da Barbie = Pão de Beterraba
- Bolo de Chocolate com Cobertura de Chocolate (cacau)
- Merengue de Morango = Merengue cozido e Morango

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
VCT: 368kcal Prot: 15g Lip.: 8g Carb.: 62g Cálcio: 70mg Ferro: 2,6mg VitA: 43mcg Vit C: 75mg	VCT: 510kcal Prot: 13g Lip.: 21g Carb.: 69g Cálcio: 35mg Ferro: 1,6mg VitA: 31mcg Vit C: 7mg	VCT: 369kcal Prot: 15g Lip.: 8g Carb.: 63g Cálcio: 90mg Ferro: 2,6mg VitA: 178mcg Vit C: 94mg	VCT: 230kcal Prot: 8g Lip.: 4g Carb.: 46g Cálcio: 39mg Ferro: 1,5mg VitA: 91mcg Vit C: 14mg	VCT: 619kcal Prot: 36g Lip.: 9g Carb.: 113g Cálcio: 582mg Ferro: 6,3mg VitA: 2000mcg Vit C: 248mg
VCT: 423kcal Prot: 11g Lip.: 8g Carb.: 86g Cálcio: 72mg Ferro: 2,4mg VitA: 56mcg Vit C: 54mg	VCT: 250kcal Prot: 12g Lip.: 6g Carb.: 40g Cálcio: 40mg Ferro: 2,1mg VitA: 39mcg Vit C: 20mg	VCT: 375kcal Prot: 11g Lip.: 16g Carb.: 48g Cálcio: 50mg Ferro: 1,7mg VitA: 42mcg Vit C: 36mg	VCT: 244kcal Prot: 11g Lip.: 7g Carb.: 47g Cálcio: 50mg Ferro: 2,0mg VitA: 45mcg Vit C: 69mg	VCT: 230kcal Prot: 8g Lip.: 4g Carb.: 46g Cálcio: 39mg Ferro: 1,5mg VitA: 91mcg Vit C: 14mg
VCT: 375kcal Prot: 11g Lip.: 16g Carb.: 48g Cálcio: 50mg Ferro: 1,7mg VitA: 42mcg Vit C: 36mg	VCT: 230kcal Prot: 8g Lip.: 4g Carb.: 46g Cálcio: 39mg Ferro: 1,5mg VitA: 91mcg Vit C: 14mg	VCT: 280kcal Prot: 12g Lip.: 6g Carb.: 47g Cálcio: 86mg Ferro: 2,8mg VitA: 184mcg Vit C: 50mg	VCT: 244kcal Prot: 11g Lip.: 7g Carb.: 47g Cálcio: 50mg Ferro: 2,0mg VitA: 45mcg Vit C: 69mg	VCT: 510kcal Prot: 13g Lip.: 21g Carb.: 69g Cálcio: 35mg Ferro: 1,6mg VitA: 31mcg Vit C: 7mg
VCT: 413kcal Prot: 12g Lip.: 6g Carb.: 82g Cálcio: 68mg Ferro: 2,6mg VitA: 49mcg Vit C: 55mg	VCT: 369kcal Prot: 15g Lip.: 8g Carb.: 63g Cálcio: 90mg Ferro: 2,6mg VitA: 178mcg Vit C: 94mg	VCT: 250kcal Prot: 12g Lip.: 6g Carb.: 40g Cálcio: 40mg Ferro: 2,1mg VitA: 39mcg Vit C: 20mg	VCT: 368kcal Prot: 15g Lip.: 8g Carb.: 62g Cálcio: 70mg Ferro: 2,6mg VitA: 43mcg Vit C: 75mg	VCT: 619kcal Prot: 36g Lip.: 9g Carb.: 113g Cálcio: 582mg Ferro: 6,3mg VitA: 2000mcg Vit C: 248mg

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL OUTUBRO -2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Salada Batata, Beterraba, Ovo cozido c/ Maionese de Leite ¼ unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Maçã c/ Aveia ½ Copo – Leite c/ Choco	½ unid.- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango 1 Col S- Brócolis ----- 1 Pd- Pão Integral 2 Col S- Doce de Mamão c/Coco	2 Col S- Abacaxi ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne ½ Col S- Chuchu c/Ovo ¼ unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo de Banana c/ Cacau	4 unid.- Morango ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango ½ Col S- Salada Alface, Tomate c/ Beterraba ----- 1 Pd- Pão de Batata ½ Copo- Suco Abacaxi	½ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne c/Repolho 1 Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate ½ Col S- Alface ----- 1 Ped- Bolo Cenoura e Beterraba c/Cobertura
½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ¼ Pd.- Omelete ao forno (Cenoura, Couve e Couve-flor) ¼ unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Maçã c/ Aveia ½ Copo – Leite c/ Choco	2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango c/Cenoura ½ Col S- Alface 2 Col S- Doce Banana ----- 1 Unid- Galinhão ½ Copo- Suco de Uva	2 Col S- Manga ----- 2 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne 1 Col S- Couve-flor ¼ unid.- Laranja ----- 1 Ped- Bolo Laranja	5 unid- Morango ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango c/ Batata 1 Col S- Tomate ½ Col S- Alface ----- 1 Pd- Pão Beterraba (DA BARBIE) ½ Copo- Suco de Manga	½ unid.- Maçã ----- 2 unid.- Panqueca de Couve com Carne Moída (DO HULK) ½ Col S- Cenoura c/Ovo 5 unid- Morango c/Merengue Cozido ----- 1 Ped- Bolo Chocolate c/Cobertura de Cacau
½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Salada Chuchu Beterraba e Ovo cozido ¼ unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Banana Aveia ½ Copo – Leite c/ Choco	2 Col S- Abacaxi ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne ½ Col S- Salada Alface, Tomate c/ Beterraba ----- 1 Pd- Pão de Aveia 2 Col S- Abacaxi Assado	4 unid.- Morango ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango ½ Col S- Repolho ¼ unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Branco c/ Cobertura de Coco	½ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne ½ Col S- Salada Alface, Tomate c/ Brócolis ----- 1 Pd- Pão Banana Integral ½ Copo- Suco de Uva	½ unid.- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango c/ Chuchu ½ Col S- Batata c/ Ovo ----- 1 Ped- Bolo Laranja e Milho
½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Salada Batata, Beterraba, Ovo cozido c/ Maionese de Leite ¼ unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Banana Aveia ½ Copo – Leite c/ Choco	½ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne 1 Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate ----- 1 Pd- Pão de Cenoura 2 Col S- Maçã Assada	5 unid- Morango ----- 2 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango c/Cenoura ½ Col S- Salada Alface, Tomate c/ Brócolis ¼ unid.- Laranja ----- 1 Ped- Bolo Beterraba	2 Col S- Abacaxi ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Carne c/Repolho ½ Col S- Salada Alface, Batata, c/ Ovo ----- 1 Pd- Pão Branco ½ Copo- Suco de Uva	½ unid.- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango ½ Col S- Repolho ½ Col S- Beterraba ½ Col S- Tomate ----- 1 Ped- Bolo Cenoura e Banana

Doce de Mãnão com Coco = Mamão, açúcar e coco. Leve ao fogo até caramelizar.

Doce de Banana = Banana, açúcar e cacau. Leve ao fogo até cozinhar.

Abacaxi e Maçã assados = Opções para incentivo ao consumo.

Merengue = O merengue precisa ser cozido. Pode levar ao forno junto com a fruta ou servir frio.

Suco de Abacaxi e de Manga = Opções para incentivo ao consumo destas frutas (exceção).