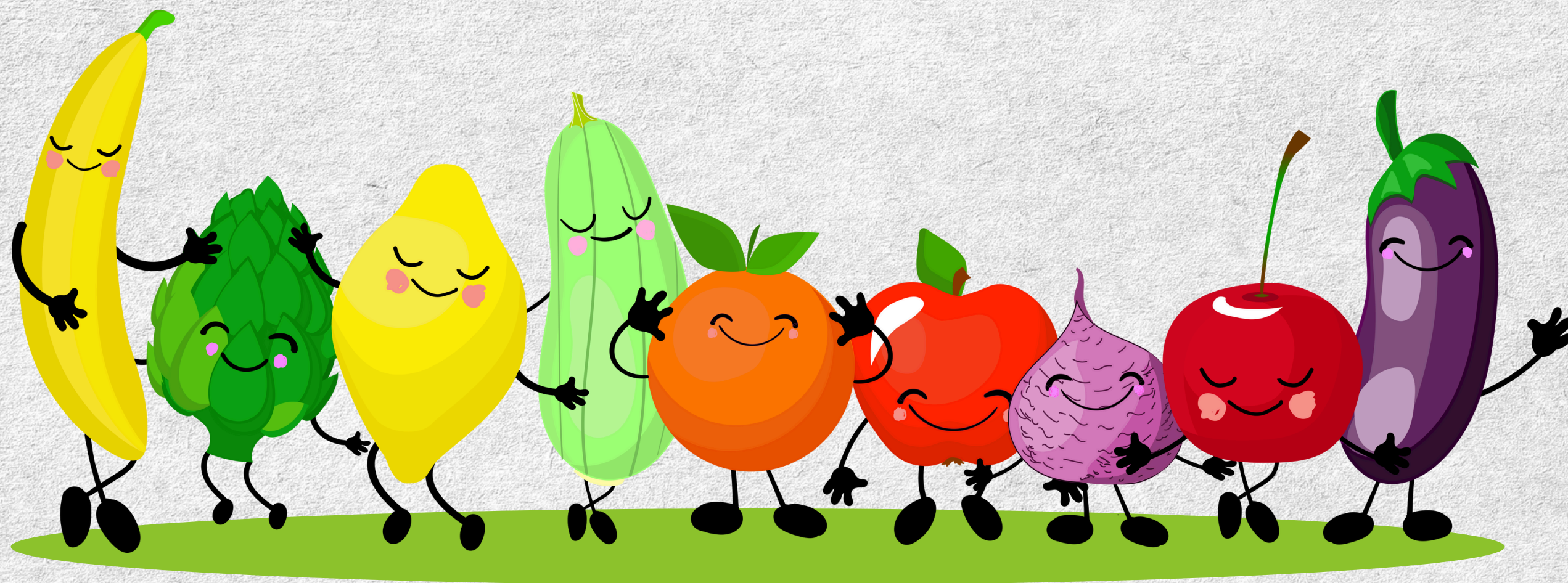
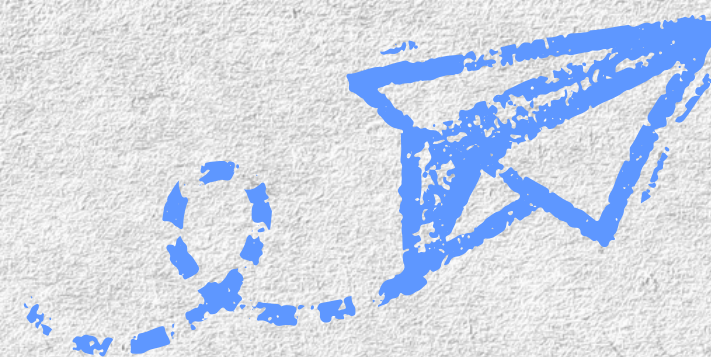


# CARDÁPIO 2025

Nutricionista Talita C. M. da Rosa - CRN 08/2153





Berçário I	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, beterraba, chuchu, abobrinha</li> <li>• Opção 2: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, brócolis, abóbora cabotiá, inhame</li> <li>• Opção 3: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, cenoura, abobrinha, couve-flor</li> <li>• Opção 4: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, beterraba, espinafre, chuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Terça-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango desfiado, purê de batata salsa, caldo de feijão, espinafre, cenoura, abobrinha</li> <li>• Opção 2: Frango desfiado, purê de mandioca, caldo de feijão, beterraba, couve-flor, abobrinha</li> <li>• Opção 3: Frango desfiado, purê de batata, caldo de feijão, beterraba, chuchu, espinafre</li> <li>• Opção 4: Frango desfiado, purê de mandioca, caldo de feijão, abobrinha, cenoura, brócolis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, beterraba, chuchu, cenoura</li> <li>• Opção 2: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, brócolis, abóbora cabotiá, inhame</li> <li>• Opção 3: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, cenoura, abobrinha, couve-flor</li> <li>• Opção 4: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, beterraba, espinafre, chuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>

Berçário I	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, espinafre, cenoura, abobrinha</li> <li>• Opção 2: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, beterraba, couve-flor, abobrinha</li> <li>• Opção 3: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, beterraba, chuchu, espinafre,</li> <li>• Opção 4: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, abobrinha, cenoura, brócolis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: ½ ovo cozido, arroz, caldo de feijão, beterraba, chuchu, cenoura</li> <li>• Opção 2: Carne moída, arroz, caldo de feijão, brócolis, abóbora cabotiá, inhame</li> <li>• Opção 3: ½ ovo cozido, arroz, caldo de feijão, cenoura, abobrinha, couve-flor</li> <li>• Opção 4: Carne moída, arroz, caldo de feijão, beterraba, espinafre, chuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Fruta</li> </ul>

Atualizado em: 07/01/2024

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

Berçário II	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Mingau nutritivo de aveia sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de batata salsa, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de mandioca, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de batata doce, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de batata, legumes e saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa com carne</li> <li>• Suco de fruta natural sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Terça-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Pão de leite c/ manteiga</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão caseiro com requeijão</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Pão caseiro colorido com requeijão</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 2: Carne moída ao molho com batata, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 3: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 4: Carne moída ao molho, mandioca cozida, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo de aveia, banana/maçã e uva passa sem adição de açúcar,</li> <li>• Suco de mamão com laranja sem açúcar / Fruta</li> </ul>

Berçário II	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Pão bisnaga</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopinha de macarrão, espinafre, legumes e frango</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil da criança</li> <li>• Pão de leite com requeijão</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Ovo cozido, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Carne moída, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Ovo cozido, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Carne moída, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão Bisnaga ou pão caseiro ou cupcake de aveia com banana sem açúcar</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Fruta</li> </ul>

Atualizado em: 07/01/2024

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA



Berçário III e maternal	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão de leite, queijo</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, feijão carioca, purê de batata salsa, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, feijão carioca, purê de mandioca, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, grão de bico, purê de batata doce, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, feijão carioca, purê de batata, legumes e saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cupcake de aveia com banana sem açúcar,</li> <li>• Suco de frutas natural sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Terça-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo de laranja</li> <li>• Chá ou suco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango assado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Cubinhos de frango com batata e cenoura, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Frango assado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, macarrão, legumes, saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão caseiro com requeijão/ manteiga/ geleia caseira</li> <li>• Suco de frutas natural sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão bisnaga ou pão caseiro colorido</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 2: Carne moída ao molho com batata, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 3: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 4: Carne moída ao molho, mandioca cozida, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta salgada de carne com legumes</li> <li>• Suco de frutas natural sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>

Berçário III	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão integral com ovos mexidos</li> <li>• Chá ou suco Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango desfiado ao molho, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Frango assado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Bife de peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Cubinhos de frango acebolados, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão com carne ou frango</li> <li>• Suco de frutas natural sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo simples</li> <li>• Chá ou suco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Omelete de legumes, arroz, feijão carioca, saladas, melancia</li> <li>• Opção 2: Carne moída, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 3: Carne moída ao molho de tomate, nhoque, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 4: Carne de panela com legumes, polenta, feijão carioca, saladas, melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão de queijo</li> <li>• Suco de frutas natural sem açúcar</li> <li>• Fruta</li> </ul>

Atualizado em: 07/01/2024

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

Nível IV ao 6º ano	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá</li> <li>• Pão de leite, queijo, ovos mexidos</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Bife acebolado, arroz, feijão carioca, purê de batata salsa, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Vaca atolada (paleta com mandioca), arroz, feijão carioca, legumes e saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Carne de panela com legumes, arroz, grão de bico, purê de batata doce, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Bife ao molho, arroz, feijão carioca, purê de batata, legumes e saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cupcake de cenoura ou aveia</li> <li>• Suco de fruta natural</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Terça-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá</li> <li>• Bolo simples</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Frango assado, arroz, feijão preto, purê de cabotiá, legumes, saladas, abacaxi</li> <li>• Opção 2: Strogonoff de peito de frango, arroz, feijão preto, batata dorê ou batata palha, legumes, saladas, abacaxi</li> <li>• Opção 3: Frango assado, arroz, feijão preto, macarrão, legumes, saladas, abacaxi</li> <li>• Opção 4: Bife de peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, macarrão, legumes, saladas, abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão caseiro com requeijão/manteiga/geleia caseira</li> <li>• Suco de fruta natural</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá</li> <li>• Pão bisnaga ou pão caseiro colorido</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Carne moída refogada, bolinho de arroz assado, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 2: Lasanha de carne moída, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 3: Torta de carne moída, macarrão ao sugo, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 4: Carne moída ao molho, mandioca cozida, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta salgada ou Misto quente</li> <li>• Suco de fruta natural</li> <li>• Fruta</li> </ul>



Berçário IV	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá</li> <li>• Pão integral com ovos mexidos</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Lasanha de frango, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 2: Frango assado, arroz, feijão carioca, farofa de legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 3: Bife de peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja</li> <li>• Opção 4: Cubinhos de frango acebolados, arroz, feijão preto, polenta, legumes, saladas, laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão com carne ou frango/ Torta salgada/ Biscoito de polvilho</li> <li>• Vitamina de frutas</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá</li> <li>• Bolo simples</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opção 1: Omelete de legumes, arroz, feijão carioca, saladas, melancia</li> <li>• Opção 2: Almôndegas ao molho sugo, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 3: Carne moída ao molho de tomate, nhoque, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia</li> <li>• Opção 4: Panqueca de carne moída, feijão carioca, saladas, melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão de queijo ou biscoito de polvilho ou torta salgada</li> <li>• Suco de fruta natural</li> <li>• Fruta</li> </ul>

Atualizado em: 07/01/2024

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

# OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÕES

	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-Feira	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas: maçã ou goiaba (a partir do berçário III)</li><li>• Bolo integral de maçã/ Bolo de banana com aveia/ Bolo de fubá/ Bolo de cabotiá/ Bolo simples</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne Bovina: bife acebolado, bife a rolê, bife ao molho, bife grelhado, picadinho com legumes, iscas grelhadas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão caseiro de espinafre, cenoura e beterraba</li></ul>
Terça-Feira	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas: banana ou abacate</li><li>• Pão integral</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frango assado, frango ao molho, frango grelhado, cubinhos de frango acebolados, lasanha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cupcake de cacau, cenoura, aveia, limão, maçã com uva passa</li><li>• Vitamina de frutas</li></ul>
Quarta-Feira	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas: mamão ou manga</li><li>• Bolo simples de fubá, laranja, limão, cenoura sem cobertura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne Moída: almôndegas ao sugo, carne moída refogada com molho de tomate, torta de carne moída, kibe assado recheado, escondidinho de carne, lasanha a bolonhesa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calzone de frango ou carne</li><li>• Biscoito de polvilho assado</li></ul>
Quinta-Feira	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas: melão ou uva (a partir do berçário III)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frango: coxa e sobrecoxa assada, peito de frango grelhado, peito desfiado ao molho de tomate, peito em cubos com molho branco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Torta de legumes, torta de frango, torta de carne moída</li><li>• Biscoito de polvilho assado</li></ul>
Sexta-Feira	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas: pera ou ameixa, pêssigo, morango, frutas de época (a partir do berçário III)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhoque de batata-doce com carne ao molho; Abobrinha recheada, Strogonoff</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pastel assado ou mini pizza ou pão com carne moída ou frango</li></ul>