



Responsável técnica  
Marivone Rosa – Nutricionista  
CRN 10-211

## CARDÁPIO NUTRICIONAL

01 à 05 de Setembro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> 8h30	logurte de morango Biscoitos da agricultura familiar P/Interm.: omelete Fruta: maçã	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão “doce” liso (sem açúcar) Fruta: laranja	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: mamão	Leite batido com cacau Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Suco de uva orgânico Bolo de cenoura P/Intermediário: panqueca de banana (c/polvilho doce) Fruta: manga
<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz integral+branco Feijão Rocamble de Carne Purê de batata (sem leite) Salada: cenoura e beterraba (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada com batatas coradas Farofa (c/ aveia) Salada- legumes no forno: batata, abóbora, cenoura e cebola Sagu de uva	Arroz integral+branco Macarrão Feijão Carne picadinha com batatinha Salada : couve flor e brócolis Purê de abóbora (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado Salada: brócolis, tomate e alface (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Macarrão Feijão Carne de panela Polenta com molho Salada: beterraba, cenoura e couve flor (+ vegetais disponíveis)
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h	Suco de laranja natural Pão de queijo Fruta: vergamota	Chá de erva doce Bolo de maçã e banana com granola Fruta: uva	Suco de uva orgânico Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Salada de fruta (banana, laranja, maçã e mamão) Ofertar separado: granola e iogurte natural integral	Leite batido com cacau Pão tipo cachorro quente com pastinha de ricota Fruta: maçã
<b>JANTAR</b> 17h	Arroz integral+branco Feijão Sobrecoxa assada Purê de abóbora Salada: brócolis e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Peixe assado no forno com cama de batatas Salada: beterraba cozida e alface (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Isclas de carne aceboladas Salada: repolho roxo em tirinhas e cenoura cozida (+ vegetais disponíveis) Sufilé de chuchu	Arroz integral+branco Feijão Carne ensopada em cubos Purê de batata (sem leite) Salada: cenoura em palito e brócolis (+ vegetais disponíveis) Sagu de uva	Canja de galinha (arroz , batata, cenoura, cebolinha verde) Pão fatiado tostado Fruta: banana



Responsável técnica  
Marivone Rosa – Nutricionista  
CRN 10-211

## CARDÁPIO NUTRICIONAL

08 à 12 de Setembro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> 8h30	Leite batido com cacau Biscoitos da agricultura familiar Fruta: maçã P/Interm.: panqueca de banana com polvilho doce	Batida de fruta (mamão e maçã) Pão “doce” liso (sem açúcar) com queijo Fruta: banana	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: goiaba	Suco de uva orgânico Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: vergamota	Chá de camomila Bolo de banana com canela (sem açúcar) Fruta: mamão
<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Carne moída com batatinha e chuchu Salada : cenoura e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado Farofa de cenoura (aveia) Salada : brócolis e tomate (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+ branco Feijão Carne picadinha ensopada Salada: couve flor e alface Sufê de chuchu (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Peixe assado na cama de batatas Purê de batata Salada : espinafre com manga picadinha e cenoura em palito	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Carne assada de panela Purê de abóbora Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h	Suco de uva orgânico Pão “doce” liso (sem açúcar) com queijo Fruta: goiaba	Suco natural de maracujá Torta salgada de carne moída e legumes Fruta: maçã	Iogurte de morango Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Mix de frutas ( goiaba, laranja, kiwi) Ofertar separado: granola e iogurte natural integral	Suco de limão Pão de beterraba com queijo Fruta: vergamota
<b>JANTAR</b> 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango assado Creme de milho Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína ao molho de laranja Salada: couve flor e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne picadinha ensopada Batatinha rústica Salada: repolho roxo em tirinhas ,tomate e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne ensopada Farofa de cenoura (aveia) Salada: brócolis e couve flor Sagu de uva	Sopa de Verduras (com carne) Pão fatiado tostado Fruta: banana



Responsável técnica  
Marivone Rosa – Nutricionista  
CRN 10-211

## CARDÁPIO NUTRICIONAL

### 15 a 19 de setembro

INTERMEDIÁRIO MARTERNA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> 8h30	Iogurte de morango Biscoitos da agricultura familiar P/Interm.: omelete Fruta: maçã	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão “doce” liso (sem açúcar) Fruta: laranja	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: mamão	Leite batido com cacau Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Suco de uva orgânico Bolo de cenoura P/Intermediário: panqueca de banana (c/polvilho doce) Fruta: manga
<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz integral+branco Feijão Rocambole de Carne Purê de batata (sem leite) Salada: cenoura e beterraba (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada com batatas coradas Farofa (c/ aveia) Salada- legumes no forno: batata, abóbora, cenoura e cebola Sagu de uva	Arroz integral+branco Macarrão Feijão Carne picadinha com batatinha Salada : couve flor e brócolis Purê de abóbora (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado Salada: brócolis, tomate e alface (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Macarrão Feijão Carne de panela Polenta com molho Salada: beterraba, cenoura e couve flor (+ vegetais disponíveis)
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h	Suco de laranja natural Pão de queijo Fruta: vergamota	Chá de erva doce Bolo de maçã e banana com granola Fruta: uva	Suco de uva orgânico Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Salada de fruta (banana, laranja, maçã e mamão) Ofertar separado: granola e iogurte natural integral	Leite batido com cacau Pão tipo cachorro quente com pastinha de ricota Fruta: maçã
<b>JANTAR</b> 17h	Arroz integral+branco Feijão Sobrecoca assada Purê de abóbora Salada: brócolis e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Peixe assado no forno com cama de batatas Salada: beterraba cozida e alface (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Isclas de carne aceboladas Salada: repolho roxo em tirinhas e cenoura cozida (+ vegetais disponíveis) Sufê de chuchu	Arroz integral+branco Feijão Carne ensopada em cubos Purê de batata (sem leite) Salada: cenoura em palito e brócolis (+ vegetais disponíveis) Sagu de uva	Canja de galinha (arroz , batata, cenoura, cebolinha verde) Pão fatiado tostado Fruta: banana



Responsável técnica  
Marivone Rosa – Nutricionista  
CRN 10-211

## CARDÁPIO NUTRICIONAL

22 a 26 de Setembro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> 8h30	Leite batido com cacau Biscoitos da agricultura familiar Fruta: maçã P/Interm.: panqueca de banana com polvilho doce	Batida de fruta (mamão e maçã) Pão “doce” liso (sem açúcar) com queijo Fruta: banana	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: goiaba	Suco de uva orgânico Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: vergamota	Chá de camomila Bolo de banana com canela (sem açúcar) Fruta: mamão
<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Carne moída com batatinha e chuchu Salada : cenoura e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado Farofa de cenoura (aveia) Salada : brócolis e tomate (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+ branco Feijão Carne picadinha ensopada Salada: couve flor e alface Suflê de chuchu (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Peixe assado na cama de batatas Purê de batata Salada : espinafre com manga picadinha e cenoura em palito	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Carne assada de panela Purê de abóbora Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h	Suco de uva orgânico Pão “doce” liso (sem açúcar) com queijo Fruta: goiaba	Suco natural de maracujá Torta salgada de carne moída e legumes Fruta: maçã	Iogurte de morango Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Mix de frutas ( goiaba, laranja, kiwi) Ofertar separado: granola e iogurte natural integral	Suco de limão Pão de beterraba com queijo Fruta: vergamota
<b>JANTAR</b> 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango assado Creme de milho Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína ao molho de laranja Salada: couve flor e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne picadinha ensopada Batatinha rústica Salada: repolho roxo em tirinhas ,tomate e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne ensopada Farofa de cenoura (aveia) Salada: brócolis e couve flor Sagu de uva	Sopa de verduras ( com carne) Pão fatiado tostado Fruta: banana



Responsável técnica  
Marivone Rosa – Nutricionista  
CRN 10-211

## CARDÁPIO NUTRICIONAL

29 a 03 de Outubro

INTERMEDIÁRIO MARTERNAI	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> 8h30	logurte de morango Biscoitos da agricultura familiar P/Interm.: omelete Fruta: maçã	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão “doce” liso (sem açúcar) Fruta: laranja	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: mamão	Leite batido com cacau Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Suco de uva orgânico Bolo de cenoura P/Intermediário: panqueca de banana (c/polvilho doce) Fruta: manga
<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz integral+branco Feijão Rocambole de Carne Purê de batata (sem leite) Salada: cenoura e beterraba (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada com batatas coradas Farofa (c/ aveia) Salada- legumes no forno: batata, abóbora, cenoura e cebola Sagu de uva	Arroz integral+branco Macarrão Feijão Carne picadinha com batatinha Salada: couve flor e brócolis Purê de abóbora ( + vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado Salada: brócolis, tomate e alface (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Macarrão Feijão Carne de panela Polenta com molho Salada: beterraba, cenoura e couve flor (+ vegetais disponíveis)
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h	Suco de laranja natural Pão de queijo Fruta: vergamota	Chá de erva doce Bolo de maçã e banana com granola Fruta: uva	Suco de uva orgânico Pão tipo cachorro quente com queijo Fruta: banana	Salada de fruta (banana, laranja, maçã e mamão) Ofertar separado: granola e iogurte natural integral	Leite batido com cacau Pão tipo cachorro quente com pastinha de ricota Fruta: maçã
<b>JANTAR</b> 17h	Arroz integral+branco Feijão Sobrecoxa assada Purê de abóbora Salada: brócolis e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Peixe assado no forno com cama de batatas Salada: beterraba cozida e alface (+ vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Isclas de carne aceboladas Salada: repolho roxo em tirinhas e cenoura cozida (+ vegetais disponíveis) Sufê de chuchu	Arroz integral+branco Feijão Carne ensopada em cubos Purê de batata (sem leite) Salada: cenoura em palito e brócolis (+ vegetais disponíveis) Sagu de uva	Canja de galinha (arroz, batata, cenoura, cebolinha verde) Pão fatiado tostado Fruta: banana