



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

06 à 10 de Outubro – Semana especial Dia das Crianças

INTERMEDIÁRIO MATERNA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

DESJEJUM 8h30

Suco orgânico de uva tinto
integral
Ovos mexidos com pão
fatiado
Fruta: maçã

Suco de laranja orgânico
Pão “doce” liso com
creme de ricota
Fruta: mamão

logurte de morango
Ovos mexidos com pão tipo
cachorro quente
Fruta: banana

Suco orgânico de uva tinto
integral
Pão de queijo
Fruta: tangerina

Suco de laranja orgânico
Panqueca de banana com
aveia
Fruta: maçã

ALMOÇO 11h

Arroz Integral+branco
Feijão
Rocambole de carne
Bolinho de abóbora
Farofa (c/aveia)
Salada: brócolis e beterraba
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Macarrão
Sobrecoca assada
Batata Sorriso
Bolinho de espinafre
Salada: alface e tomate
(+vegetais disponíveis)
Sagu de uva

Arroz integral+branco
Feijão
Filé de peixe assado (cama
de batatas)
Salada :cenoura e couve
mineira (refogada)
(+vegetais disponíveis)

Risoto de frango
(separar um pouco de arroz
e frango)
Batata palito (assada)
Salada: alface e tomate
(+vegetais disponíveis)
Sagu de uva

Arroz integral+branco
Feijão
Macarrão parafuso
Carne Moída
Farofa (c/ aveia)
Salada: beterraba e alface
(+vegetais disponíveis)

LANCHE DA TARDE 14h

Sanduíche de queijo
(pão fatiado)
Suco de uva orgânico
Fruta: tangerina

Pastel de forno com
carne moída
Suco de laranja orgânico
Fruta: banana

Pizza de pão
(tomate , queijo e
orégano)
Suco orgânico de
tangerina

Fondue de frutas
(morango, banana e uva)

Lanche Festivo:
Pipoca
Bolo de cacau com
cobertura de cacau
Sucos : uva e laranja
orgânicos

JANTAR 17h

Arroz integral+branco
Feijão
Frango assado com molho de
laranja
Purê de batata
Salada: tomate e couve flor
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Carne em cubos
ensopada com batatinhas
Salada: brócolis e
cenoura
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Filé de frango acebolado
Bolinho de cenoura
Farofa de cenoura (aveia)
Salada: alface e tomate
(+vegetais disponíveis)
Sagu de uva

Arroz integral+branco
Feijão
Carne Assada
Salada: vegetais no forno
Suco de maçã integral
(bater com laranja)

Estrogonofe de carne
(separar um pouco de arroz
e a carne)
Sagu de uva



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

13 à 17 de Outubro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

DESJEJUM 8h30

Leite batido com cacau
Ovos mexidos
Pão fatiado
Fruta : maçã

Suco de uva integral
orgânico
Panqueca de banana com
aveia
Fruta: manga

Suco de mamão com
laranja
Pão caseiro de beterraba
com queijo
Fruta: banana

Suco de uva integral
orgânico
Pão “doce “ liso com
pastinha de grão de bico
Fruta: goiaba

Suco de maracujá
Ovos mexidos
Pão fatiado
Fruta: mamão

ALMOÇO 11h

Arroz integral+ branco
Feijão
Carne assada de panela
Polenta
Salada : couve flor gratinada
e alface
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Filé de frango grelhado
Purê de batata
Salada: brócolis e
beterraba
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Carne suína assada de
panela
Sufilê de chuchu
Salada : tomate e cenoura
cozida
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Macarrão
Frango ensopado
Batata doce palito assada
Salada: brócolis e purê de
abóbora
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Filé de peixe assado (cama
de batatas)
Salada : tomate, cebola e
alface
(+vegetais disponíveis)

LANCHE DA TARDE 14h

Suco de tangerina orgânico
Pão de queijo
Fruta: laranja

Suco natural de laranja
com limão
Sanduíche de forno
(c/queijo)
Fruta: banana

Leite batido com cacau
Ovos mexidos
Pão tipo cachorro quente
Fruta: goiaba

Mix de Frutas
(banana, uva, melancia)
+
Pão caseiro de abóbora

Suco de uva integral
Pão “doce”liso com queijo
Fruta: maçã

JANTAR 17h

Arroz integral+branco
Feijão
Frango ensopado
Farofa de cenoura (c/aveia)
Salada : brócolis e beterraba
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Isclas de carne acebolada
Purê de batata
Bolinho de espinafre
Salada: alface e cenoura
(+vegetais disponíveis)
Sagu de uva

Arroz integral+branco
Feijão
Frango ensopado em
cubinhos
Farofa (aveia)
Salada: abóbora cabotia
assada e alface
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Almôndegas
Purê de batata
Salada: tomate e couve flor
(+vegetais disponíveis)

Canja de galinha
Torradinha de pão com
orégano
Fruta:banana



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

20 à 24 de Outubro

INTERMEDIÁRIO MARTERNA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

DESJEJUM 8h30

Suco orgânico de uva tinto
integral
Ovos mexidos com pão
fatiado
Fruta: maçã

Suco de laranja orgânico
Pão “doce” liso com
creme de ricota
Fruta: mamão

logurte de morango
Ovos mexidos com pão tipo
cachorro quente
Fruta: banana

Suco orgânico de uva tinto
integral
Pão de queijo
Fruta: tangerina

Suco de laranja orgânico
Panqueca de banana com
aveia
Fruta: maçã

ALMOÇO 11h

Arroz Integral+branco
Feijão
Rocambole de carne
Bolinho de abóbora
Farofa (c/aveia)
Salada: brócolis e beterraba
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Macarrão
Sobrecoca assada
Bolinho de espinafre
Salada: alface e tomate
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Filé de peixe assado (cama
de batatas)
Salada: cenoura e couve
mineira (refogada)
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Carne suína assada em
cubos
Purê de batata
Salada: alface e tomate
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Macarrão parafuso
Carne Moída
Farofa (c/ aveia)
Salada: beterraba e alface
(+vegetais disponíveis)

LANCHE DA TARDE 14h

Sanduíche de queijo
(pão fatiado)
Suco de uva orgânico
Fruta: tangerina

Torta salgada de forno
com carne moída
Suco de laranja orgânico
Fruta: banana

Sanduíche com creme de
ricota (forno)
Suco orgânico de tangerina
Fruta: maçã

Leite batido com cacau
Ovos mexidos
Pão tipo cachorro quente
Fruta: goiaba

Suco orgânico de uva tinto
integral
Biscoito integral da
agricultura familiar
Fruta: laranja

JANTAR 17h

Arroz integral+branco
Feijão
Frango assado com molho de
laranja
Purê de batata
Salada: tomate e couve flor
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Carne em cubos
ensopada com batatinhas
Salada: brócolis e
cenoura
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Filé de frango acebolado
Bolinho de cenoura
Farofa (c/aveia)
Salada: alface e tomate
(+vegetais disponíveis)

Arroz integral+branco
Feijão
Macarrão
Carne Assada de panela
Polenta
Salada: couve flor e
cenoura

Canja de galinha
Torrinha de pão com
orégano
Fruta:banana



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

27 à 31 de Outubro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão fatiado Fruta : maçã	Suco de uva integral orgânico Panqueca de banana com aveia Fruta: manga	Suco de mamão com laranja Pão caseiro de beterraba com queijo Fruta: banana	Suco de uva integral orgânico Pão “doce “ liso com pastinha de grão de bico Fruta: goiaba	Suco de maracujá Ovos mexidos Pão fatiado Fruta: mamão
ALMOÇO 11h	Arroz integral+ branco Feijão Carne assada de panela Polenta Salada : couve flor gratinada e alface (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de frango grelhado Purê de batata Salada: brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada de panela Sufilê de chuchu Salada : tomate e cenoura cozida (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Frango ensopado Batata doce palito assada Salada: brócolis e purê de abóbora (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de peixe assado (cama de batatas) Salada : tomate, cebola e alface (+vegetais disponíveis)
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de tangerina orgânico Pão de queijo Fruta: laranja	Suco natural de laranja com limão Sanduíche de forno (c/queijo) Fruta: banana	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão tipo cachorro quente Fruta: goiaba	Mix de Frutas (banana, uva, melancia) + Pão caseiro de abóbora	ANIVERSARIANTES DO MÊS Bolo de cacau Bolo de Cenoura Pizza de pão Suco de laranja e uva
JANTAR 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado Farofa de cenoura (c/aveia) Salada : brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Isclas de carne acebolada Purê de batata Bolinho de espinafre Salada: alface e cenoura (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado em cubinhos Farofa (aveia) Salada: abóbora cabotia assada e alface (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Almôndegas Purê de batata Salada: tomate e couve flor (+vegetais disponíveis)	Canja de galinha Torradinha de pão com orégano Fruta:banana

