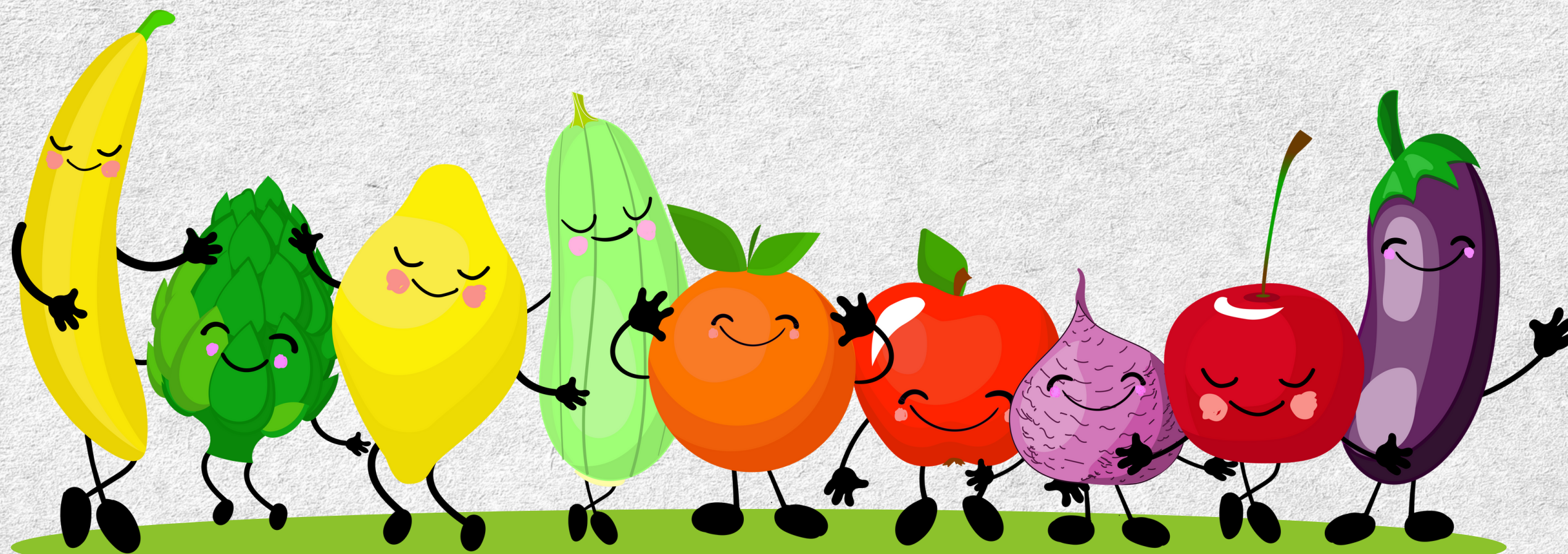
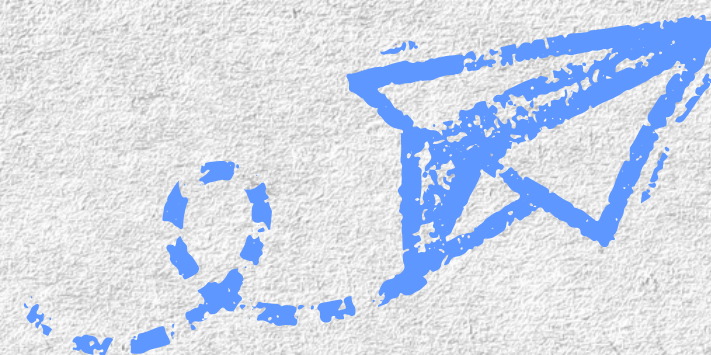


CARDÁPIO 2025

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



Berçário	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-Feira	• Fórmula infantil da criança • Fruta	• Opção 1: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, beterraba, chuchu, abobrinha • Opção 2: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, brócolis, abóbora cabotiá, inhame • Opção 3: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, cenoura, abobrinha, couve-flor • Opção 4: Carne bovina cozida e desfiada, arroz, caldo de feijão, beterraba, espinafre, chuchu	• Fórmula infantil da criança • Fruta
Terça-Feira	• Fórmula infantil da criança • Fruta	• Opção 1: Frango desfiado, purê de batata salsa, caldo de feijão, espinafre, cenoura, abobrinha • Opção 2: Frango desfiado, purê de mandioca, caldo de feijão, beterraba, couve-flor, abobrinha • Opção 3: Frango desfiado, purê de batata, caldo de feijão, beterraba, chuchu, espinafre • Opção 4: Frango desfiado, purê de mandioca, caldo de feijão, abobrinha, cenoura, brócolis	• Fórmula infantil da criança • Fruta
Quarta-Feira	• Fórmula infantil da criança • Fruta	• Opção 1: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, beterraba, chuchu, cenoura • Opção 2: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, brócolis, abóbora cabotiá, inhame • Opção 3: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, cenoura, abobrinha, couve-flor • Opção 4: Carne moída, arroz, grão e caldo de feijão amassado, beterraba, espinafre, chuchu	• Fórmula infantil da criança • Fruta

Berçário	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Quinta-Feira	- Fórmula infantil da criança - Fruta	- Opção 1: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, espinafre, cenoura, abobrinha - Opção 2: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, beterraba, couve-flor, abobrinha - Opção 3: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, beterraba, chuchu, espinafre, - Opção 4: Frango desfiado, polenta, caldo de feijão, abobrinha, cenoura, brócolis	- Fórmula infantil da criança - Fruta
Sexta-Feira	- Fórmula infantil da criança - Fruta	- Opção 1: ½ ovo cozido, arroz, caldo de feijão, beterraba, chuchu, cenoura - Opção 2: Carne moída, arroz, caldo de feijão, brócolis, abóbora cabotiá, inhame - Opção 3: ½ ovo cozido, arroz, caldo de feijão, cenoura, abobrinha, couve-flor - Opção 4: Carne moída, arroz, caldo de feijão, beterraba, espinafre, chuchu	- Fórmula infantil da criança - Fruta

Atualizado em: 07/02/2025

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

Nível I	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-Feira	- Fórmula infantil da criança - Mingau nutritivo de aveia sem açúcar - Fruta	- Opção 1: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de batata salsa, legumes e saladas, laranja - Opção 2: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de mandioca, legumes e saladas, laranja - Opção 3: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de batata doce, legumes e saladas, laranja - Opção 4: Carne bovina ao molho picadinha, feijão carioca, purê de batata, legumes e saladas, laranja	- Bolo de aveia, banana/maçã e uva passa sem adição de açúcar, - Fruta - Polenta cremosa c/ carne
Terça-Feira	- Fórmula infantil da criança - Batata doce cozida - Fruta	- Opção 1: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja - Opção 2: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja - Opção 3: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja - Opção 4: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja	- Pão caseiro c/requeijão - Fruta - Sopinha de legumes
Quarta-Feira	- Fórmula infantil da criança - Pão caseiro colorido com requeijão ou manteiga - Fruta	- Opção 1: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia - Opção 2: Carne moída ao molho com batata, feijão carioca, legumes, saladas, melancia - Opção 3: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia - Opção 4: Carne moída ao molho, mandioca cozida, feijão carioca, legumes, saladas, melancia	- Cupcake s/ açúcar, - Fruta - Purê de batata inglesa ou salsa com molho de carne

Nível I	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Quinta-Feira	• Fórmula infantil da criança • Pão caseirinho • Fruta	• Opção 1: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 2: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja • Opção 3: Frango desfiado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 4: Frango desfiado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja	• Batata doce cozida, • Fruta • Sopinha de macarrão, espinafre, legumes e frango
Sexta-Feira	• Fórmula infantil da criança • Pão de leite com requeijão • Fruta	• Opção 1: Ovo cozido, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, laranja • Opção 2: Carne moída, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, laranja • Opção 3: Ovo cozido, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, laranja • Opção 4: Carne moída, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, laranja	• Pão caseiro • Fruta • Mingau nutritivo de aveia sem açúcar

Atualizado em: 07/02/2025

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

Nível II e III	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-Feira	• Pão de leite, queijo • Suco natural • Fruta	• Opção 1: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, feijão carioca, purê de batata salsa, legumes e saladas, laranja • Opção 2: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, feijão carioca, purê de mandioca, legumes e saladas, laranja • Opção 3: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, grão de bico, purê de batata doce, legumes e saladas, laranja • Opção 4: Carne bovina ao molho picadinha, arroz, feijão carioca, purê de batata, legumes e saladas, laranja	• Cupcake de aveia com banana sem açúcar, • Suco de frutas natural sem açúcar • Fruta
Terça-Feira	• Bolo de laranja • Batata doce cozida • Chá ou suco • Fruta	• Opção 1: Frango assado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja • Opção 2: Cubinhos de frango com batata e cenoura, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 3: Frango assado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja • Opção 4: Peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, macarrão, legumes, saladas, laranja	• Pão caseiro com requeijão/ manteiga/ geleia caseira • Suco de frutas natural sem açúcar • Fruta
Quarta-Feira	• Pão caseiro colorido • Suco natural • Fruta	• Opção 1: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 2: Carne moída ao molho com batata, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 3: Carne moída refogada, macarrão, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 4: Carne moída ao molho, mandioca cozida, feijão carioca, legumes, saladas, melancia	• Torta salgada de carne com legumes • Suco de frutas natural sem açúcar • Fruta

Nível II e III	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Quinta-Feira	• Pão integral com ovos mexidos • Chá ou suco • Fruta	• Opção 1: Frango desfiado ao molho, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 2: Frango assado, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja • Opção 3: Bife de peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 4: Cubinhos de frango acebolados, arroz, sopa de feijão com legumes, saladas, laranja	• Pão com carne ou frango • Suco de frutas natural sem açúcar • Fruta
Sexta-Feira	• Bolo simples • Chá ou suco • Fruta	• Opção 1: Omelete de legumes, arroz, feijão carioca, saladas, melancia • Opção 2: Carne moída, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 3: Carne moída ao molho de tomate, nhoque, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 4: Carne de panela com legumes, polenta, feijão carioca, saladas, melancia	• Pão de queijo • Suco de frutas natural sem açúcar • Fruta

Atualizado em: 07/02/2025

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

Nível IV ao 6º ano	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-Feira	- Café com leite/Leite com achocolatado/Chá - Pão de leite, queijo, ovos mexidos - Fruta	- Opção 1: Bife acebolado, arroz, feijão carioca, purê de batata salsa, legumes e saladas, laranja - Opção 2: Vaca atolada (paleta com mandioca), arroz, feijão carioca, legumes e saladas, laranja - Opção 3: Carne de panela com legumes, arroz, grão de bico, purê de batata doce, saladas, laranja - Opção 4: Bife ao molho, arroz, feijão carioca, purê de batata, legumes e saladas, laranja	- Cupcake de cenoura ou aveia - Suco de fruta natural - Fruta
Terça-Feira	- Café com leite/Leite com achocolatado/Chá - Bolo simples - Fruta	- Opção 1: Frango assado, arroz, feijão preto, purê de cabotiá, legumes, saladas, abacaxi - Opção 2: Strogonoff de peito de frango, arroz, feijão preto, batata dorê ou batata palha, legumes, saladas, abacaxi - Opção 3: Frango assado, arroz, feijão preto, macarrão, legumes, saladas, abacaxi - Opção 4: Bife de peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, macarrão, legumes, saladas, abacaxi	- Pão caseiro com requeijão/manteiga/geleia caseira - Suco de fruta natural - Fruta
Quarta-Feira	- Café com leite/Leite com achocolatado/Chá - Pão bisnaga ou pão caseiro colorido - Fruta	- Opção 1: Carne moída refogada, bolinho de arroz assado, feijão carioca, legumes, saladas, melancia - Opção 2: Lasanha de carne moída, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia - Opção 3: Torta de carne moída, macarrão ao sugo, feijão carioca, legumes, saladas, melancia - Opção 4: Carne moída ao molho, mandioca cozida, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia	- Torta salgada ou Misto quente - Suco de fruta natural - Fruta

Nível IV ao 6º ano	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Quinta-Feira	• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá • Pão integral com ovos mexidos • Fruta	• Opção 1: Lasanha de frango, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 2: Frango assado, arroz, feijão carioca, farofa de legumes, saladas, laranja • Opção 3: Bife de peito de frango grelhado, arroz, feijão preto, legumes, saladas, laranja • Opção 4: Cubinhos de frango acebolados, arroz, feijão preto, polenta, legumes, saladas, laranja	• Pão com carne ou frango/ Torta salgada/ Biscoito de polvilho • Vitamina de frutas • Fruta
Sexta-Feira	• Café com leite/Leite com achocolatado/Chá • Bolo simples • Fruta	• Opção 1: Omelete de legumes, arroz, feijão carioca, saladas, melancia • Opção 2: Almôndegas ao molho sugo, polenta, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 3: Carne moída ao molho de tomate, nhoque, arroz, feijão carioca, legumes, saladas, melancia • Opção 4: Panqueca de carne moída, feijão carioca, saladas, melancia	• Pão de queijo ou biscoito de polvilho ou torta salgada • Suco de fruta natural • Fruta

Atualizado em: 07/02/2025

CADA OPÇÃO CORRESPONDE A UMA SEMANA

OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÕES

	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-Feira	• Frutas: maçã ou goiaba (a partir do Nível II) • Bolo integral de maçã/ Bolo de banana com aveia/ Bolo de fubá/ Bolo de cabotiá/ Bolo simples	• Carne Bovina: bife acebolado, bife a rolê, bife ao molho, bife grelhado, picadinho com legumes, iscas grelhadas	• Pão caseiro de espinafre, cenoura e beterraba
Terça-Feira	• Frutas: banana ou abacate • Pão integral	• Frango assado, frango ao molho, frango grelhado, cubinhos de frango acebolados, lasanha	• Cupcake de cacau, cenoura, aveia, limão, maçã com uva passa • Vitamina de frutas
Quarta-Feira	• Frutas: mamão ou manga • Bolo simples de fubá, laranja, limão, cenoura sem cobertura	• 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	• Calzone de frango ou carne • Biscoito de polvilho assado
Quinta-Feira	• Frutas: melão ou uva (a partir do Nível II)	• Frango: coxa e sobrecoxa assada, peito de frango grelhado, peito desfiado ao molho de tomate, peito em cubos com molho branco	• Torta de legumes, torta de frango, torta de carne moída • Biscoito de polvilho assado
Sexta-Feira	• Frutas: pera ou ameixa, pêssego, morango, frutas de época (a partir do Nível II)	• Nhoque de batata-doce com carne ao molho; Abobrinha recheada, Strogonoff	• Pastel assado ou mini pizza ou pão com carne moída ou frango