

**CARDÁPIO PADRÃO**

abril / 2026

CONTRATURNO

Manhã



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 06/04/2026	TERÇA-FEIRA 07/04/2026	QUARTA-FEIRA 08/04/2026	QUINTA-FEIRA 09/04/2026	SEXTA-FEIRA 10/04/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de polvilho	Pão tipo hot dog	Biscoito rosquinha sabor chocolate	Pão francês	Bolo de farinha (com açúcar)
	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar
PRATO BASE	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido
	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido
GUARNIÇÃO	Filé de frango "grelhado"	Carne bovina (em cubos ou tiras) ao molho	Carne flocada ( lâminas de pernil) acebolada	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"
	Mandioquinha salsa ao molho	Beterraba cozida, salada	Alface, salada	Ovo cozido (mexido ou omelete)	Abóbora cabotiá ao molho ( puré)
	Brócolis cozido	Repolho roxo ralado, salada	Cenoura cozida	Aboborinha verde refogada	Mandioca, cozida
	Cenoura cozida	Mandioca, cozida	Batata ao molho	Cenoura cozida	Chicoria
SOBREMESA	Abacaxi	Banana	Maçã	Banana	Laranja

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados, dando preferência as frutas in natura;

- Nos intervalos das refeições, oferecer água para hidratação;

- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário do lanche da tarde I e II;

- Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

**CARDÁPIO PADRÃO**

abril / 2026

**CONTRATURNO**

<b>SEMANA 2</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 13/04/2026</b>	<b>TERÇA-FEIRA 14/04/2026</b>	<b>QUARTA-FEIRA 15/04/2026</b>	<b>QUINTA-FEIRA 16/04/2026</b>	<b>SEXTA-FEIRA 17/04/2026</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito de polvilho	Pão francês	Bolo de fubá cozido	Pão tipo hot dog	Biscoito rosquinha sabor chocolate
	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido
	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido
<b>GUARNIÇÃO</b>	Carne bovina (em cubos ou tiras) ao molho	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada ( lâminas de pernil) acebolada	Carne bovina (em cubos ou tiras) ao molho
	Creme de Milho	Beterraba cozida, salada	Batata ao molho	Abóbora cabotiá ao molho ( puré)	Ovo cozido (mexido ou omelete)
	Repolho roxo ralado, salada	Mandioca, cozida	Alface, salada	Couve-flor cozida	Cenoura cozida
	Cenoura cozida	Brócolis cozido	Cenoura cozida	Milho refogado	Couve manteiga ( salada ou refogada)
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana	Laranja

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados, dando preferência as frutas in natura;

- Nos intervalos das refeições, oferecer água para hidratação;

- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário do lanche da tarde I e II;

- Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

**CARDÁPIO PADRÃO**

abril / 2026

**CONTRATURNO**

<b>SEMANA 3</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>20/04/2026</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>21/04/2026</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>22/04/2026</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>23/04/2026</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>24/04/2026</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>			Biscoito tipo Maisena Leite com cacau e açúcar	Pão tipo hot dog Leite com cacau e açúcar	Bolo de farinha (com açúcar) Leite com cacau e açúcar
<b>PRATO BASE</b>	<b>REUNIÃO ADMINISTRATIVA</b> <b>NÃO LETIVO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido
			Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido
<b>GUARNIÇÃO</b>			Carne flocada (lâminas de pernil)	Filé de frango "grelhado"	Carne bovina (em cubos ou tiras) ao molho
			Mandioca, cozida	Abóbora cabotiá ao molho (puré)	Creme de Milho
		<b>FERIADO</b>	Cenoura cozida	Alface, salada	Couve-flor cozida
			Brócolis cozido	Ovo cozido (mexido ou omelete)	Abóbora cabotiá ao molho (puré)
<b>SOBREMESA</b>			Maçã	Banana	Mamão

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados, dando preferência as frutas in natura;

- Nos intervalos das refeições, oferecer água para hidratação;

- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário do lanche da tarde I e II;

- Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.



## CARDÁPIO PADRÃO

abril / 2026



## CONTRATURNO

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 27/04/2026	TERÇA-FEIRA 28/04/2026	QUARTA-FEIRA 29/04/2026	QUINTA-FEIRA 30/04/2026	SEXTA-FEIRA 01/05/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de polvilho	Pão francês	Bolo de fubá cozido	Pão tipo hot dog	
	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	Leite com cacau e açúcar	
PRATO BASE	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	
	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	
GUARNIÇÃO	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil)	Carne bovina (em cubos ou tiras) ao molho	Filé de frango "grelhado"	
	Couve-flor cozida	Mandioca, cozida	Mandioquinha salsa ao molho	Creme de Milho	FERIADO
	Abóbora cabotiá ao molho (puré)	Cenoura cozida	Couve manteiga (salada ou refogada)	Cenoura cozida	
	Beterraba cozida, salada	Brócolis cozido	Aboborinha verde refogada	Couve manteiga (salada ou refogada)	
SOBREMESA	Laranja	Banana	Maçã	Banana	

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados, dando preferência as frutas in natura;

- Nos intervalos das refeições, oferecer água para hidratação;

- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário do lanche da tarde I e II;

- Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)**

<b>ENERGIA E MACRONUTRIENTES</b>														
<b>SEMANA</b>	<b>ENERGIA (KCAL)</b>		<b>CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)</b>			<b>PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)</b>			<b>LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)</b>					
<b>Semana 1</b>	675,05	kcal	89,98	g	53,32	%	29,12	g	17,25	%	22,67	g	30,22	%
<b>Semana 2</b>	679,68	kcal	84,84	g	49,93	%	30,21	g	17,78	%	24,94	g	33,02	%
<b>Semana 3</b>	<b>A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA</b>													
<b>Semana 4</b>														

<b>MICRONUTRIENTES</b>										
<b>SEMANA</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>		<b>FERRO (mg)</b>		<b>RETINOL (mcg)</b>		<b>VITAMINA C (mg)</b>		<b>SÓDIO (mg)</b>	
<b>Semana 1</b>	294,96	mg	2,92	mg	2600,19	mcg	36,20	mg	462,42	mg
<b>Semana 2</b>	345,49	mg	3,04	mg	2693,75	mcg	48,91	mg	494,40	mg
<b>Semana 3</b>	<b>A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA</b>									
<b>Semana 4</b>										