

**CARDÁPIO PADRÃO**

abril / 2026

**CONTRATURNO TARDE**

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
ALMOÇO	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
	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
LANCHE DA TARDE					Leite com cacau e açúcar
	Macarrão com carne moída bovina e extrato de tomate	Pão com frango desfiado	Escondidinho ou caldo de mandioca com carne moída	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	Bolo de farinha (com açúcar)

- 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 TARDE**

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 13/04/2026	TERÇA-FEIRA 14/04/2026	QUARTA-FEIRA 15/04/2026	QUINTA-FEIRA 16/04/2026	SEXTA-FEIRA 17/04/2026
ALMOÇO	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
	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)
SOBREMESA	Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana	Laranja
LANCHE DA TARDE			Leite com cacau e açúcar		
	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	Escondidinho ou caldo de batata com carne moída	Bolo de fubá cozido	Pão com carne moída bovina	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate

- 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 TARDE**

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 20/04/2026	TERÇA-FEIRA 21/04/2026	QUARTA-FEIRA 22/04/2026	QUINTA-FEIRA 23/04/2026	SEXTA-FEIRA 24/04/2026
ALMOÇO			Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido
	REUNIÃO ADMINISTRATIVA NÃO LETIVO	FERIADO	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido
			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
			Cenoura cozida	Alface, salada	Couve-flor cozida
	FERIADO	Brócolis cozido	Ovo cozido (mexido ou omelete)	Abóbora cabotiá ao molho (puré)	
SOBREMESA			Laranja	Banana	Mamão
LANCHE DA TARDE					Leite com cacau e açúcar
			Escondidinho ou caldo de batata com carne moída	Macarrão com carne moída bovina e extrato de tomate	Bolo de farinha (com açúcar)

- 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 TARDE

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
ALMOÇO	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	
	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	
	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	
LANCHE DA TARDE			Leite com cacau e açúcar		
	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	Pão com carne moída bovina	Bolo de farinha (com açúcar)	Macarrão com carne moída bovina e extrato de tomate	

- 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)**

ENERGIA E MACRONUTRIENTES														
SEMANA	ENERGIA (KCAL)		CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)			PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)			LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)					
Semana 1	606,30	kcal	82,65	g	54,53	%	30,42	g	20,07	%	17,31	g	25,69	%
Semana 2	610,93	kcal	77,52	g	50,75	%	31,52	g	20,64	%	19,58	g	28,84	%
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA													
Semana 4														

MICRONUTRIENTES										
SEMANA	CÁLCIO (mg)		FERRO (mg)		RETINOL (mcg)		VITAMINA C (mg)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	113,61	mg	2,96	mg	250,14	mcg	34,35	mg	424,66	mg
Semana 2	164,14	mg	3,08	mg	300,01	mcg	47,06	mg	456,65	mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 4										