



CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

BERÇÁRIO MAIORES DE 3 ANOS



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 07/09/2026	TERÇA-FEIRA 08/09/2026	QUARTA-FEIRA 09/09/2026	QUINTA-FEIRA 10/09/2026	SEXTA-FEIRA 11/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Leite com cacau e açúcar Biscoito de polvilho	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog
LANCHE DA MANHÃ		Maçã	Banana	Melão	Maçã
PRATO BASE PRATO PRINCIPAL LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	Comemoração Cívico Obrigatória	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Beterraba cozida, salada Milho refogado Mandioca, cozida	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada Alface, salada Cenoura cozida Batata ao molho	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Ovo cozido (mexido ou omelete) Aboborinha verde refogada Cenoura cozida	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Abóbora cabotia ao molho (puré) Purê de Inhame com cenoura Salada de chicória
LANCHE DA TARDE I		Laranja	Melancia	Banana	Milho, verde cozido ofertar na espiga (lanche) Mamão
LANCHE DA TARDE II		Escondidinho ou caldo de batata com frango desfiado	Pão com frango desfiado	Leite com cacau e açúcar Bolo de fubá cozido	Macarrão ao molho vermelho com almondegas

- 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.

-As trocas somente poderão ser realizadas pelo nutricionista da instituição.

-Pode ser ofertado o Lanche III para crianças que permanecem até mais tarde na instituição

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

BERÇÁRIO MAIORES DE 3 ANOS



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 14/09/2026	TERÇA-FEIRA 15/09/2026	QUARTA-FEIRA Formação Norte e Centro 16/09/2026	QUINTA-FEIRA 17/09/2026	SEXTA-FEIRA 18/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau e açúcar Biscoito de polvilho	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog
LANCHE DA MANHÃ	Laranja	Banana	Pera	Mamão	Melancia
PRATO BASE	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido
PRATO PRINCIPAL	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada	Filé de frango "grelhado"
LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	Creme de Milho Repolho ralado, salada Cenoura cozida	Beterraba cozida, salada Batata ao molho Brócolis cozido	Batata doce, cozida ou assada Alface, salada Cenoura cozida	Abóbora cabotiá ao molho (puré) Couve-flor cozida Milho refogado	Ovo cozido (mexido ou omelete) Cenoura cozida Couve manteiga (salada ou refogada)
LANCHE DA TARDE I	Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga, Tommy Atkins, crua
LANCHE DA TARDE II	Leite com cacau e açúcar Bolo de farinha de trigo adoçado com cacau	Purê de mandioca com almondegas ao molho vermelho	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	Pão com frango desfiado	Macarrão ao molho vermelho com almondegas

- 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.

-As trocas somente poderão ser realizadas pelo nutricionista da instituição.

-Pode ser ofertado o Lanche III para crianças que permanecem até mais tarde na instituição

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

BERÇÁRIO MAIORES DE 3 ANOS



SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 21/09/2026	TERÇA-FEIRA 22/09/2026	QUARTA-FEIRA Formação Sul e Leste 23/09/2026	QUINTA-FEIRA 24/09/2026	SEXTA-FEIRA 25/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau e açúcar Biscoito de polvilho	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog
LANCHE DA MANHÃ	Maçã	Banana	Maçã	Melão	Banana
PRATO BASE	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão preto cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil)	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada
LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	Milho refogado Beterraba cozida, salada Brócolis cozido	Batata ao molho Repolho ralado, salada Cenoura cozida	Mandioca, cozida Cenoura cozida Alface, salada	Abóbora cabotiá ao molho (puré) Salada de chicória Ovo cozido (mexido ou omelete)	Batata doce, cozida ou assada Tomate, picado em cubos Couve-flor cozida
LANCHE DA TARDE I	Laranja	Abacaxi	Milho, verde cozido ofertar na espiga (lanche) Laranja	Melancia	Mamão
LANCHE DA TARDE II	Macarrão com carne moída bovina e extrato de tomate	Escondidinho ou caldo de batata com frango desfiado	Pão com frango desfiado	Macarrão ao molho vermelho com almondegas	Leite com cacau e açúcar Bolo de fubá cozido

- 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.

-As trocas somente poderão ser realizadas pelo nutricionista da instituição.

-Pode ser ofertado o Lanche III para crianças que permanecem até mais tarde na instituição

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

BERÇÁRIO MAIORES DE 3 ANOS



SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 28/09/2026	TERÇA-FEIRA 29/09/2026	QUARTA-FEIRA Formação Oeste e Leste 30/09/2026	QUINTA-FEIRA 01/10/2026	SEXTA-FEIRA 02/10/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau e açúcar Biscoito de polvilho	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog	Leite com cacau e açúcar Pão tipo hot dog
LANCHE DA MANHÃ	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Laranja
PRATO BASE	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada
LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	Couve-flor cozida Abóbora cabotiá ao molho (puré) Beterraba cozida, salada	Batata ao molho Cenoura cozida Brócolis cozido	Mandioquinha salsa ao molho Tomate, picado em cubos Aboborinha verde refogada	Creme de Milho Cenoura cozida Couve manteiga (salada ou refogada)	Mandioca, cozida Ovo cozido (mexido ou omelete) Repolho ralado, salada
LANCHE DA TARDE I	Laranja	Banana	Melancia	Manga, Tommy Atkins, crua	Abacaxi
LANCHE DA TARDE II	Purê de mandioca com almondegas ao molho vermelho	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	"Hamburguito" (pão de hambúrguer+carne formatada+alface+tomate)	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	Leite sem açúcar (pode ser colocado cacau) 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.

-As trocas somente poderão ser realizadas pelo nutricionista da instituição.

-Pode ser ofertado o Lanche III para crianças que permanecem até mais tarde na 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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA													
Semana 2	887,30	kcal	115,15	g	51,91	%	40,83	g	18,40	%	30,19	g	30,62	%
Semana 3	901,71	kcal	120,99	g	53,67	%	41,23	g	18,29	%	29,15	g	29,09	%
Semana 4	870,76	kcal	116,47	g	53,50	%	41,85	g	19,22	%	41,36	g	42,75	%

MICRONUTRIENTES										
SEMANA	CÁLCIO (mg)		FERRO (mg)		RETINOL (mcg)		VITAMINA C (mg)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 2	410,43	mg	4,13	mg	3012,05	mcg	67,37	mg	579,66	mg
Semana 3	358,35	mg	4,23	mg	2934,87	mcg	62,49	mg	558,65	mg
Semana 4	411,39	mg	3,80	mg	2662,85	mcg	63,94	mg	538,44	mg