



CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO MANHÃ



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		Biscoito de polvilho Leite com cacau e açúcar	Biscoito rosquinha sabor chocolate Leite com cacau e açúcar	Pão francês Leite com cacau e açúcar	Bolo de fubá cozido Leite com cacau e açúcar
PRATO BASE	Comemoração Cívico Obrigatória	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) acebolada	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"
GUARNIÇÃO		Beterraba cozida, salada	Alface, salada	Ovo cozido (mexido ou omelete)	Abóbora cabotiá ao molho (puré)
		Milho refogado	Cenoura cozida	Aboborinha verde refogada	Purê de Inhame com cenoura
		Mandioca, cozida	Batata ao molho	Cenoura cozida	Salada de chicória
SOBREMESA		Laranja	Maçã	Banana	Melancia

- 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

setembro / 2026

CONTRATURNO MANHÃ



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 14/09/2026	TERÇA-FEIRA 15/09/2026	QUARTA-FEIRA 16/09/2026	QUINTA-FEIRA 17/09/2026	SEXTA-FEIRA 18/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de polvilho Leite com cacau e açúcar	Pão francês Leite com cacau e açúcar	Bolo de farinha (com açúcar) Leite com cacau e açúcar	Pão tipo hot dog Leite com cacau e açúcar	Biscoito rosquinha sabor coco Leite com cacau e açúcar
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
GUARNIÇÃO	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada	Filé de frango "grelhado"
	Creme de Milho	Beterraba cozida, salada	Batata doce, cozida ou assada	Abóbora cabotiá ao molho (puré)	Ovo cozido (mexido ou omelete)
	Repolho ralado, salada	Batata ao molho	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	Manga, Tommy Atkins, crua

- 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

setembro / 2026

CONTRATURNO MANHÃ



SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 21/09/2026	TERÇA-FEIRA 22/09/2026	QUARTA-FEIRA 23/09/2026	QUINTA-FEIRA 24/09/2026	SEXTA-FEIRA 25/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de polvilho Leite com cacau e açúcar	Pão tipo hot dog Leite com cacau e açúcar	Biscoito tipo Maisena Leite com cacau e açúcar	Pão francês Leite com cacau e açúcar	Bolo de fubá cozido Leite com cacau e açúcar
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
GUARNIÇÃO	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil)	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada
	Milho refogado	Batata ao molho	Mandioca, cozida	Abóbora cabotia ao molho (puré)	Batata doce, cozida ou assada
	Beterraba cozida, salada	Repolho ralado, salada	Cenoura cozida	Salada de chicória	Tomate, picado em cubos
	Brócolis cozido	Cenoura cozida	Alface, salada	Ovo cozido (mexido ou omelete)	Couve-flor cozida
SOBREMESA	Laranja	Abacaxi	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

setembro / 2026

CONTRATURNO MANHÃ



SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 28/09/2026	TERÇA-FEIRA 29/09/2026	QUARTA-FEIRA 30/09/2026	QUINTA-FEIRA 01/10/2026	SEXTA-FEIRA 02/10/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de polvilho Leite com cacau e açúcar	Pão francês Leite com cacau e açúcar	Bolo de farinha (com açúcar) Leite com cacau e açúcar	Pão tipo hot dog Leite com cacau e açúcar	Biscoito rosquinha sabor chocolate Leite com cacau e açúcar
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
GUARNIÇÃO	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada
	Couve-flor cozida	Batata ao molho	Mandioquinha salsa ao molho	Creme de Milho	Mandioca, cozida
	Abóbora cabotiá ao molho (puré)	Cenoura cozida	Tomate, picado em cubos	Cenoura cozida	Ovo cozido (mexido ou omelete)
	Beterraba cozida, salada	Brócolis cozido	Aboborinha verde refogada	Couve manteiga (salada ou refogada)	Repolho ralado, salada
SOBREMESA	Laranja	Banana	Maçã	Melancia	Abacaxi

- 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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA													
Semana 2	677,95	kcal	83,23	g	49,11	%	30,69	g	18,11	%	25,08	g	33,29	%
Semana 3	645,15	kcal	82,93	g	51,42	%	29,03	g	18,00	%	22,37	g	31,20	%
Semana 4	676,53	kcal	84,62	g	50,03	%	30,35	g	17,95	%	24,54	g	32,64	%

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	344,52	mg	2,98	mg	2984,36	mcg	39,66	mg	497,15	mg
Semana 3	296,75	mg	2,92	mg	2854,00	mcg	45,82	mg	454,08	mg
Semana 4	340,88	mg	2,83	mg	2598,68	mcg	37,53	mg	479,43	mg