



CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
ALMOÇO	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 cabotiá ao molho (puré) Purê de Inhame com cenoura Salada de chicória
SOBREMESA		Laranja	Maçã	Banana	Melancia
LANCHE DA TARDE		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. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
ALMOÇO	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Creme de Milho Repolho ralado, salada Cenoura cozida	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Beterraba cozida, salada Batata ao molho Brócolis cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Batata doce, cozida ou assada Alface, salada Cenoura cozida	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada Abóbora cabotia ao molho (puré) Couve-flor cozida Milho refogado	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Ovo cozido (mexido ou omelete) Cenoura cozida Couve manteiga (salada ou refogada)
SOBREMESA	Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga, Tommy Atkins, crua
LANCHE DA TARDE	Leite com cacau e açúcar Bolo de farinha (com açúcar)	Purê de mandioca com almondegas	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. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
ALMOÇO	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Milho refogado Beterraba cozida, salada Brócolis cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Batata ao molho Repolho ralado, salada Cenoura cozida	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Carne flocada (lâminas de pernil) Mandioca, cozida Cenoura cozida Alface, salada	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Abóbora cabotia ao molho (puré) Salada de chicória Ovo cozido (mexido ou omelete)	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Batata doce, cozida ou assada Tomate, picado em cubos Couve-flor cozida
SOBREMESA	Laranja	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão
LANCHE DA TARDE	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. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
ALMOÇO	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Couve-flor cozida Abóbora cabotiá ao molho (puré) Beterraba cozida, salada	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Batata ao molho Cenoura cozida Brócolis cozido	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Mandioquinha salsa ao molho Tomate, picado em cubos Aboborinha verde refogada	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Creme de Milho Cenoura cozida Couve manteiga (salada ou refogada)	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada Mandioca, cozida Ovo cozido (mexido ou omelete) Repolho ralado, salada
SOBREMESA	Laranja	Banana	Maçã	Melancia	Abacaxi
LANCHE DA TARDE	Purê de mandioca com almondegas	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	"Hamburguito" (pão de hambúrguer+carne)	Macarrão com frango desfiado e extrato de tomate	Leite com cacau e açúcar 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.

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	613,21	kcal	79,16	g	51,64	%	32,33	g	21,09	%
Semana 3	583,34	kcal	75,67	g	51,88	%	31,28	g	21,45	%
Semana 4	587,42	kcal	79,44	g	54,09	%	32,26	g	21,97	%

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	162,03	mg	3,01	mg	595,18	mcg	37,65	mg	425,12	mg
Semana 3	111,24	mg	2,97	mg	504,54	mcg	43,52	mg	398,99	mg
Semana 4	162,98	mg	2,65	mg	251,56	mcg	35,45	mg	389,74	mg