

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

Setembro / 2026

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 Às 6h50		5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ		1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 Barra de Frutas
ALMOÇO Às 11h20	Comemoração Cívico Obrigatória	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)	55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)
LANCHE DA TARDE Às 14h		Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

Setembro / 2026

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 Às 6h50	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte	1 Barra de Frutas
ALMOÇO Às 11h20	55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	77 g de Isca de tilápia ao molho com tomate (42 g de isca de tilápia, 5 g de molho de tomate, 30 g de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)	60g de Carne formatada (almondegas bovinas) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)
LANCHE DA TARDE Às 14h	200ml de iogurte 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de tomate)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 fatia média de melancia (200g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

Setembro / 2026

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 Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA MANHÃ	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	1 Barra de Frutas	1 unidade média de banana (110g)	1 Barra de Frutas	200ml de iogurte
ALMOÇO Às 11h20	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	60g de Feijão Campones (40g de feijão carioca com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE Às 14h	200ml de iogurte 5 unidades biscoito tipo cream cracker	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 20 gramas Biscoito de polvilho 1 fatia média de melão (120g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

Setembro / 2026

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 Às 6h50	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo cream cracker 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	200ml de iogurte	1 Barra de Frutas
ALMOÇO Às 11h20	60g de Carne formatada (almondegas bovinas) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	Escondidinho de tilápia-50g de purê de batata com tilápia ao molho (30g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de tomate)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA								
Semana 2	1007,21 kcal	135,69 g	53,89 %	65,46 g	26,00 %	26,28 g	23,48 %	1494,04 mg	
Semana 3	978,19 kcal	136,48 g	55,81 %	65,64 g	26,84 %	28,38 g	26,11 %	1516,40 mg	
Semana 4	1029,77 kcal	138,68 g	53,87 %	67,05 g	26,04 %	28,32 g	24,75 %	1688,31 mg	