

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 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		8 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)	6 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 (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 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	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 130g de arroz branco	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)	80g de frango com cenoura, milho e cebola (50g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)
LANCHE DA TARDE Às 14h		Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+açúcar (3g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+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



6 a 10 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	6 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 (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 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 (1205 g) + leite adoçado (150)+açúcar (3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte	1 Barra de Frutas
ALMOÇO Às 11h20	80g de frango com cenoura, milho e cebola (50g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	138g de Isca de tilápia ao molho com tomate (93 g de isca de tilápia, 10 g de molho de tomate, 35 g de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)	80g de Carne formatada (almondegas bovinas) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)
LANCHE DA TARDE Às 14h	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+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



6 a 10 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) 8 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 (50g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 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 (50g) com 6g de margarina	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA MANHÃ	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+açúcar (3g)	1 Barra de Frutas	1 unidade média de banana (110g)	1 Barra de Frutas	200ml de iogurte
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	80g de frango com cenoura, milho e cebola (50g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 130g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	70g de Feijão Campones (40g de feijão carioca com 30 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE Às 14h	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo cream cracker	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+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) 30 gramas Biscoito de polvilho 1 fatia média de melão (130g)

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



6 a 10 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	6 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 (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 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 (1205 g) + leite adoçado (150)+açúcar (3g)	200ml de iogurte	1 Barra de Frutas
ALMOÇO Às 11h20	80g de Carne formatada (almondegas bovinas) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	80g de frango com cenoura, milho e cebola (50g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	Escondidinho de tilápia-60g de purê de batata com tilápia ao molho (40g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g 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) 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	Cereal matinal, milho (1205 g) + leite adoçado (150)+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	1630,70 kcal	184,79 g	45,33 %	126,64 g	31,06 %	30,12 g	16,62 %	1856,74 mg
Semana 3	1599,98 kcal	182,52 g	45,63 %	129,04 g	32,26 %	31,18 g	17,54 %	1732,68 mg
Semana 4	1670,04 kcal	188,90 g	45,24 %	130,21 g	31,19 %	32,50 g	17,51 %	2066,55 mg