

CARDÁPIO PADRÃO



CARDÁPIO PADRÃO

outubro / 2026

BERÇÁRIO MAIORES DE 3 ANOS



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 05/10/2026	TERÇA-FEIRA 06/10/2026	QUARTA-FEIRA 07/10/2026	QUINTA-FEIRA 08/10/2026	SEXTA-FEIRA 09/10/2026
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	Banana	Melão	Laranja	Maçã
PRATO BASE	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido
PRATO PRINCIPAL	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido
	Filé de frango "grelhado"	Carne moída bovina refogada	Carne flocada (lâminas de pernil) acebolada	Carne moída bovina refogada	Filé de frango "grelhado"
	Mandioca, cozida	Beterraba cozida, salada	Alface, salada	Ovo cozido (mexido ou omelete)	Abóbora cabotiá ao molho (puré)
	Cenoura cozida	Milho refogado	Cenoura cozida	Aboborinha verde refogada	Purê de Inhame com cenoura
LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	Repolho ralado, salada	Batata ao molho	Batata ao molho	Cenoura cozida	Salada de chicória
LANCHE DA TARDE I	Abacaxi	Laranja	Melancia	Banana	Milho, verde cozido ofertar na espiga (lanche) Mamão
LANCHE DA TARDE II	Macarrão ao molho vermelho com almondegas	Escondidinho ou caldo de mandioca com peito frango flocado/tiras	Leite com cacau e açúcar Bolo de farinha de trigo adoçado com cacau	Macarrão com peito frango flocado/tiras extrato de tomate	"Hamburguito" (pão de hambúrguer+carne formatada+alface+tomate)

- 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 12/10/2026	TERÇA-FEIRA Conselho de ano-Letivo com suspensão de aula meio período 13/10/2026	QUARTA-FEIRA Conselho de ano-Letivo com suspensão de aula meio período 14/10/2026	QUINTA-FEIRA 15/10/2026	SEXTA-FEIRA Conselho de ano-Letivo com suspensão de aula meio período 16/10/2026
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 Biscoito de polvilho
LANCHE DA MANHÃ	FERIADO	Maçã	Pera	REUNIÃO ADMINISTRATIVA NÃO LETIVO	Melancia
PRATO BASE PRATO PRINCIPAL LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	FERIADO	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 Filé de frango "grelhado" Ovo cozido (mexido ou omelete) Cenoura cozida Couve manteiga (salada ou refogada)
LANCHE DA TARDE I		Abacaxi	Mamão	REUNIÃO ADMINISTRATIVA NÃO LETIVO	Manga, Tommy Atkins, crua
LANCHE DA TARDE II		Purê de mandioca com almondegas ao molho vermelho	Macarrão com peito frango flocado/tiras extrato de tomate	REUNIÃO ADMINISTRATIVA NÃO LETIVO	Macarrão com carne moída bovina e extrato de tomate

- 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 19/10/2026	TERÇA-FEIRA 20/10/2026	QUARTA-FEIRA 21/10/2026	QUINTA-FEIRA 22/10/2026	SEXTA-FEIRA 23/10/2026
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	Banana	Maçã	Melão	Banana
PRATO BASE PRATO PRINCIPAL LEGUMES E HORTALIÇAS (GUARNIÇÃO / SALADA)	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 cabotiá 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
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 peito de frango flocado/tiras	Pão com peito de frango flocado/tiras	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 26/10/2026	TERÇA-FEIRA 27/10/2026	QUARTA-FEIRA 28/10/2026	QUINTA-FEIRA 29/10/2026	SEXTA-FEIRA 30/10/2026
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 peito frango flocado/tiras extrato de tomate	Pão com carne moída bovina	Leite com cacau e açúcar Bolo de farinha de trigo adoçado com cacau	Macarrão com carne moída bovina e extrato de tomate

- 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	896,04	kcal	119,90	g	53,52	%	44,94	g	20,06	%
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 3	913,62	kcal	120,99	g	52,97	%	43,39	g	18,99	%
Semana 4	899,46	kcal	116,62	g	51,86	%	41,12	g	18,29	%

MICRONUTRIENTES										
SEMANA	CÁLCIO (mg)		FERRO (mg)		RETINOL (mcg)		VITAMINA C (mg)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	360,57	mg	4,14	mg	2693,36	mcg	59,78	mg	537,33	mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 3	359,08	mg	4,27	mg	2935,07	mcg	62,49	mg	564,25	mg
Semana 4	409,60	mg	4,14	mg	2662,11	mcg	64,05	mg	592,71	mg