



CARDÁPIO PADRÃO

outubro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
ALMOÇO	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Filé de frango "grelhado" Mandioca, cozida Cenoura cozida Repolho ralado, salada	Arroz branco cozido Feijão carioca cozido Carne moída bovina refogada Beterraba cozida, salada Milho refogado Batata ao molho	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	Abacaxi	Laranja	Maçã	Banana	Melancia
LANCHE DA TARDE	Macarrão ao molho vermelho com almondegas	Escondidinho ou caldo de mandioca com peito frango flocado/tiras	Leite com cacau e açúcar Bolo de farinha (com açúcar)	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. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 12/10/2026	TERÇA-FEIRA 13/10/2026	QUARTA-FEIRA 14/10/2026	QUINTA-FEIRA 15/10/2026	SEXTA-FEIRA 16/10/2026
ALMOÇO	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)
SOBREMESA	FERIADO	Abacaxi	Mamão		Manga, Tommy Atkins, crua
LANCHE DA TARDE		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. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
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 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. A troca só poderá ser feita pelo nutricionista da instituição.

CARDÁPIO PADRÃO

setembro / 2026

CONTRATURNO TARDE



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
ALMOÇO	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido	Arroz branco cozido
	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido	Feijão carioca cozido
	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
LANCHE DA TARDE	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 banana e 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. 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	597,20	kcal	78,18	g	52,36	%	35,66	g	23,89	%
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 3	595,26	kcal	75,67	g	50,85	%	33,43	g	22,47	%
Semana 4	657,16	kcal	84,18	g	51,24	%	32,42	g	19,73	%

MICRONUTRIENTES										
SEMANA	CÁLCIO (mg)		FERRO (mg)		RETINOL (mcg)		VITAMINA C (mg)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	112,67	mg	2,96	mg	259,61	mcg	29,47	mg	380,88	mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 3	111,98	mg	3,01	mg	504,74	mcg	43,52	mg	404,59	mg
Semana 4	209,25	mg	3,10	mg	272,61	mcg	36,43	mg	450,21	mg