

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO

4 a 5 anos

Setembro / 2025

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA-FEIRA 05/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)	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 maisena 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 maçã (115g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)
ALMOÇO Às 11h20	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g 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)	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 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	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)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis 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)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 5 unidades biscoito tipo cream cracker

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 / 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA-FEIRA 12/09/2025
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)	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 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 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	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte
ALMOÇO Às 11h20	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 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	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 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE Às 14h	200ml de iogurte 5 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	200ml de iogurte 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) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate

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 / 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 18/09/2025	SEXTA-FEIRA 19/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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 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)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	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 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	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 30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)	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)
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 5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 unidade média de banana (110g)

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 / 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA-FEIRA 26/09/2025
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	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)
ALMOÇO Às 11h20	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	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 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g 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 1 fatia média de mamão (180g)	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 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis 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 vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 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)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 20 gramas Biscoito de polvilho

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 / 2025

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA-FEIRA 03/10/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)	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 maisena 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)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 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 com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	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 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	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)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 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	200ml de iogurte 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) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)

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	1115,38 kcal	124,25	g	44,56 %	64,07	g	22,98 %	23,91	g	1292,49 mg
Semana 2	1022,86 kcal	120,24	g	47,02 %	59,48	g	23,26 %	26,30	g	1573,24 mg
Semana 3	1101,64 kcal	126,00	g	45,75 %	62,66	g	22,75 %	25,26	g	1308,30 mg
Semana 4	1022,65 kcal	116,73	g	45,66 %	59,63	g	23,32 %	25,16	g	1535,16 mg
Semana 5	1085,06 kcal	125,50	g	46,26 %	62,80	g	23,15 %	24,95	g	1305,02 mg