

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PADRÃO - MAIORES DE 3 ANOS

Refeição	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Café da manhã	Leite integral Adoçado Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog
Lanche da manhã	Maçã	Manga	Maçã	Banana	Melancia
Prato Base	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Prato principal	Carne moída bovina	Filé de Frango Sassami	Carne bovina (em cubos ou tiras)	Carne flocada (lâminas de pernil)	Filé de Frango Sassami
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Repolho verde Inhame Cenoura	Mandioquinha salsa Beterraba Brócolis	Chuchu Alface Cenoura	Abóbora cabotiá Ovo Repolho verde	Batata Couve-flor Milho congelado
Lanche da tarde I	Melão	Laranja	Melancia	Mamão	Abacaxi
Lanche da tarde II	Macarrão com frango moído + extrato de tomate	Pão francês com carne moída bovina	<u>Sugestão de preparação:</u> Escondidinho de mandioca e Frango moído ou Caldo de mandioca e Frango	Macarrão com carne moída bovina + extrato de tomate	Bolo de farinha + Leite integral Adoçado Cacau 100%

Observações:

O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;

Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;

Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 1 com o lanche 2;

Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PADRÃO - MAIORES DE 3 ANOS

Refeição	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Café da manhã	Leite integral Adoçado Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão hot dog	FERIADO	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog
Lanche da manhã	Maçã	Pera		Mamão	Laranja
Prato Base	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão		Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Prato principal	Filé de Frango Sassami	Carne bovina (em cubos ou tiras)		Carne bovina moída	Carne flocada (lâminas de pernil)
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Repolho verde Mandioca Cenoura	Batata-doce Beterraba Milho congelado		Batata Alface Tomate	Mandioquinha salsa Couve-flor Cenoura
Lanche da tarde I	Laranja	Maçã		Banana	Melancia
Lanche da tarde II	Macarrão com carne moída + extrato de tomate	<u>Sugestão de preparação:</u> Escondidinho de Batata e Frango desfiado ou Caldo de Batata e Frango		Bolo de fubá + Leite integral Adoçado Cacau 100%	Macarrão com carne moída bovina + extrato de tomate

Observações:

O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;

Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;

Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 1 com o lanche 2;

Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PADRÃO - MAIORES DE 3 ANOS

Refeição	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Café da manhã	Leite integral Adoçado Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog
Lanche da manhã	Maçã	Melão	Maçã	Mamão	Melancia
Prato Base	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Prato principal	Carne bovina (em cubos ou tiras)	Carne flocada (lâminas de pernil)	Carne moída bovina	Filé de Frango Sassami	Carne bovina (em cubos ou tiras)
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Brócolis Inhame Cenoura	Mandioquinha salsa congelada Beterraba Acelga	Batata Alface Cenoura	Abóbora cabotiá Ovo Repolho Verde	Chuchu Tomate Milho congelado
Lanche da tarde I	Manga	Banana	Abacaxi	Banana	Laranja
Lanche da tarde II	<u>Sugestão de preparação:</u> Escondidinho de mandioca e Frango desfiado ou Caldo de mandioca e Frango	Macarrão com carne moída + extrato de tomate	Bolo de farinha + Leite integral Adoçado Cacau 100%	Pão francês com carne moída bovina	Macarrão com carne moída + extrato de tomate

Observações:

O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;

Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;

Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 1 com o lanche 2;

Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PADRÃO - MAIORES DE 3 ANOS

Refeição	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Café da manhã	Leite integral Adoçado Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral Adoçado Cacau 100% Pão tipo hot dog
Lanche da manhã	Maçã	Pera	Maçã	Melancia	Banana
Prato Base	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Prato principal	Carne moída bovina	Filé de Frango Sassami	Carne bovina (em cubos ou tiras)	Carne flocada (lâminas de pernil)	Carne bovina (em cubos ou tiras)
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Repolho verde Mandioca Cenoura	Batata-doce Beterraba Brócolis	Abóbora cabotiá Ovo Repolho Verde	Batata Alface Cenoura	Chuchu Tomate Milho congelado
Lanche da tarde I	Laranja	Melancia	Banana	Laranja	Mamão
Lanche da tarde II	Macarrão com carne moída + extrato de tomate	Bolo de fubá + Leite integral Adoçado Cacau 100%	Pão francês com frango moído	Macarrão com frango moído + extrato de tomate	<u>Sugestão de preparação:</u> Escondidinho de Batata e Carne moída Caldo de Batata e carne

Observações:

O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;

Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;

Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 1 com o lanche 2;

Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.