

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PADRÃO - MAIORES DE 3 ANOS

Refeição	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025 Formação Continuada (Região 1)
Café da manhã	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser 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 Acelga	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 (pode ser 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 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025 Formação Continuada (Região 2)
Café da manhã	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog
Lanche da manhã	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Maçã
Prato Base	Arroz branco/ Feijão	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 bovina (em cubos ou tiras)	Carne flocada (lâminas de pernil)
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Repolho verde Mandioca Cenoura	Batata-doce Beterraba Milho congelado	Abóbora cabotiá Ovo Repolho Verde	Batata Alface Tomate	Mandioquinha salsa Couve manteiga Cenoura
Lanche da tarde I	Laranja	Maçã	Abacaxi	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	Pão francês com frango moído	Bolo de fubá + Leite integral(pode ser 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 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Café da manhã	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Feriado	Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100% Biscoito de polvilho
Lanche da manhã	Maçã	Melancia	Mamão		Maçã
Prato Base	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)	Filé de Frango Sassami		Carne bovina moída
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Brócolis Inhame Cenoura	Mandioquinha salsa congelada Beterraba Repolho	Batata Alface Cenoura		Chuchu Tomate Milho congelado
Lanche da tarde I	Manga	Abacaxi	Banana		Laranja
Lanche da tarde II	<u>Sugestão de preparação:</u> Escondidinho de mandioca e Frango desfiado ou Caldo de mandioca e Frango	Pão com carne moída + extrato de tomate	Bolo de farinha + Leite integral(pode ser adoçado) + Cacau 100%		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 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Café da manhã	Leite integral (pode ser adoçado) Cacau 100% Biscoito de polvilho	Leite integral (pode ser adoçado) Cacau 100% Pão hot dog	Leite integral (pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	Leite integral (pode ser adoçado) Cacau 100% Pão tipo hot dog	FERIADO
Lanche da manhã	Maçã	Mamão	Maçã	Melancia	
Prato Base	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)	
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Repolho verde Mandioca Cenoura	Batata-doce Beterraba Brócolis	Abóbora cabotiá Ovo Acelga	Batata Alface Cenoura	
Lanche da tarde I	Laranja	Melancia	Banana	Abacaxi	
Lanche da tarde II	Macarrão com carne moída + extrato de tomate	Bolo de fubá + Leite integral(pode ser adoçado) Cacau 100%	Pão francês com frango moído	Macarrão com frango moído + 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.