

CARDÁPIO



Moderna, vibrante e inclusiva.

6 a 10 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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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 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 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 coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos) 60g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos) 60g de feijão carioca	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

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 PARCIAL



6 a 10 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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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 cream cracker 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	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)	25 gramas Biscoito de polvilho 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 60g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho
	LANCHE II A partir de 15h15	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca

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 PARCIAL



6 a 10 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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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 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 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 coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 1 unidade média de banana (110g)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos) 60g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 70g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos) 60g de feijão carioca

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 PARCIAL



6 a 10 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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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 cream cracker 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	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)	25 gramas Biscoito de polvilho 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 60g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho
	LANCHE II A partir de 15h15	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 60g de feijão carioca	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca

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 PARCIAL



6 a 10 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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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 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 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 coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

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)

MANHÃ								
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	468,79 kcal	74,05 g	63,18 %	15,82 g	13,50 %	13,22 g	25,38 %	649,92 mg
Semana 2	462,12 kcal	71,01 g	61,47 %	38,79 g	33,58 %	13,63 g	26,55 %	782,99 mg
Semana 3	466,15 kcal	74,05 g	63,54 %	16,07 g	13,79 %	12,81 g	24,74 %	651,05 mg
Semana 4	458,57 kcal	71,01 g	61,94 %	38,60 g	33,67 %	13,33 g	26,16 %	782,81 mg
Semana 5	412,49 kcal	58,78 g	57,00 %	15,09 g	14,63 %	13,36 g	29,14 %	708,51 mg

TARDE								
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	290,27 kcal	48,01 g	66,16 %	9,51 g	13,11 %	7,15 g	22,17 %	569,33 mg
Semana 2	284,16 kcal	45,29 g	63,76 %	32,38 g	45,58 %	7,44 g	23,56 %	677,29 mg
Semana 3	303,13 kcal	51,04 g	67,35 %	10,25 g	13,53 %	6,84 g	20,31 %	549,50 mg
Semana 4	280,60 kcal	45,29 g	64,57 %	32,19 g	45,88 %	7,13 g	22,88 %	677,10 mg
Semana 5	291,38 kcal	48,01 g	65,90 %	9,42 g	12,94 %	7,32 g	22,60 %	627,92 mg