

# CARDÁPIO



6 a 10 anos

Outubro/ 2025

| SEMANA 1 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/2025                                                                                                                              | TERÇA-FEIRA<br>07/10/2025                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>08/10/2025                                                                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>09/10/2025                                                                                                                                              | SEXTA-FEIRA<br>10/10/2025                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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)<br><br>150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)     | 25 gramas<br>Biscoito de polvilho<br><br>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)<br><br>200ml de iogurte                                                                                                                | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco<br><br>150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) |
|          | LANCHE I<br>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)<br><br>70g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 50g de salsicha de frango( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)<br><br>60g de feijão carioca                                |
| TARDE    | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                       | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                           | 25 gramas<br>Biscoito de polvilho                                                                                                           | 200ml de iogurte                                                                                                                                                        | 1 unidade média de maçã (115g)                                                                                                                      |
|          | LANCHE II<br>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)<br><br>70g de arroz branco                                         | 50g de salsicha de frango( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g                                       | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)<br><br>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

Outubro/ 2025

| SEMANA 2 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/2025                                                                                                                              | TERÇA-FEIRA<br>14/10/2025                                                                                                                                                     | QUARTA-FEIRA<br>15/10/2025 | QUINTA-FEIRA<br>16/10/2025                                                                                                                                                | SEXTA-FEIRA<br>17/10/2025                                                                                                       |
|----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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)<br><br>150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)                                        | FERIADO                    | 5 unidades biscoito tipo maisena<br><br>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<br><br>200ml de iogurte                                                           |
|          | LANCHE I<br>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)<br><br>60g de feijão carioca<br><br>1 unidade média de banana (110g) |                            | 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)<br><br>70g de arroz branco<br><br>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<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                       | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                              | FERIADO                    | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                          | 200ml de iogurte                                                                                                                |
|          | LANCHE II<br>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)<br><br>60g de feijão carioca                                         |                            | 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)<br><br>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.

# CARDÁPIO

## PERÍODO PARCIAL



6 a 10 anos

Outubro/ 2025

| SEMANA 3 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>20/10/2025                                                                                                                              | TERÇA-FEIRA<br>21/10/2025                                                                                                                                                       | QUARTA-FEIRA<br>22/10/2025                                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>23/10/2025                                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>24/10/2025                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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)<br><br>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<br><br>200ml de iogurte                                                                               | 1 unidade média de banana (110g)<br><br>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<br><br>150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25      | 95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)<br><br>60g de feijão carioca                    | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)<br><br>70g de arroz branco<br><br>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)<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)<br><br>70g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                   |
| TARDE    | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                       | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                                | 200ml de iogurte                                                                                                                       | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                           | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco                                                                                                       |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15    | 95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)<br><br>60g de feijão carioca                    | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)<br><br>70g de arroz branco                                         | Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)<br><br>70g de arroz branco                                         | 140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 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

Outubro/ 2025

| SEMANA 4 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/2025                                                                                                                              | TERÇA-FEIRA<br>28/10/2025 | QUARTA-FEIRA<br>29/10/2025                                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>30/10/2025                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>31/10/2025                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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<br><br>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<br><br>200ml de iogurte                                                                    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco<br><br>150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25      | 95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)                                                                  | FERIADO                   | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)        | 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)<br><br>70g de arroz branco | 95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)<br><br>60g de feijão carioca               |
| TARDE    | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                       |                           | 5 unidades biscoito tipo maisena                                                                                                       | 200ml de iogurte                                                                                                                  | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco                                                                                                       |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15    | 95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)                                                                  | FERIADO                   | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)        | 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)<br><br>70g de arroz branco | 95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)<br><br>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.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)**

| MANHÃ    |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--------------------------------|---------|---------------|
| SEMANA   | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                             | CARBOIDRATOS<br>(55 a 65 % do VET) |         | PROTEÍNAS<br>(10 a 15 % do VET) |         | LIPÍDIOS<br>(25 a 35 % do VET) |         | SÓDIO<br>(mg) |
| Semana 1 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 2 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 3 | 489,07 kcal                                                                                   | 79,55 g                            | 65,06 % | 16,49 g                         | 13,49 % | 12,94 g                        | 23,81 % | 724,80 mg     |
| Semana 4 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 5 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |

| TARDE    |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--------------------------------|---------|---------------|--|
| SEMANA   | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                             | CARBOIDRATOS<br>(55 a 65 % do VET) |         | PROTEÍNAS<br>(10 a 15 % do VET) |         | LIPÍDIOS<br>(25 a 35 % do VET) |         | SÓDIO<br>(mg) |  |
| Semana 1 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |  |
| Semana 2 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |  |
| Semana 3 | 332,78 kcal                                                                                   | 55,57 g                            | 66,80 % | 11,24 g                         | 13,51 % | 7,96 g                         | 21,52 % | 656,82 mg     |  |
| Semana 4 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |  |
| Semana 5 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |  |