



# CARDÁPIO

PRIMAVERA  
OUTUBRO  
MATERNAL

## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

## SEMANA 4

SEG

**03/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE AMENDOIM S/  
AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
MOÍDA)  
**FRUTA:**  
ABACAXI

10/10  
**RECESSO ESCOLAR**

**17/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE AMENDOIM  
S/AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)

**24/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
ABACAXI EM PEDAÇOS + LEITE  
PURO  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

TER

**04/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS C/ TOMATE  
PICADINHO E MANJERICÃO  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
BOVINA DESFIADA C/CENOURA,  
PIMENTÃO, CEBOLA, OVOS  
**FRUTA:**  
MAMÃO

11/10  
**RECESSO ESCOLAR**

**18/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS CREMOSOS (C/  
LEITE)  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
BOVINA DESFIADA COM  
PIMENTÃO, CENOURA  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**25/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVO COZIDO + BATATA DOCE  
COZIDA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, INHAME REFOGADO C/  
CARNE BOVINA, SALADA DE  
BETERRABA RALADA  
**FRUTA:**  
MELÃO

QUA

**05/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAÇÃ COM BANANA  
S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, POLENTA, CARNE  
MOÍDA COM QUIABO, SALADA DE  
ALFACE E TOMATE  
**FRUTA:**  
MELÃO

12/10  
**RECESSO ESCOLAR**

**19/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE LARANJA S/ AÇÚCAR +  
CHÁ MATE S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/  
ABOBRINHA, SALADA DE  
ALMEIRÃO  
**FRUTA:**  
MANGA

**26/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE BANANA C/ MAÇÃ S/  
AÇÚCAR + LEITE PURO  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO  
ENSOPADO, SALADA DE ACELGA  
**FRUTA:**  
MELANCIA

QUI

**06/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
DANONINHO DE MANGA C/ COCO  
(INHAME E MANGA)  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/  
CARNE SUÍNA E LINGUIÇA,  
SALADA DE COUVE COM ABACAXI  
**FRUTA:**  
BANANA

13/10  
**RECESSO ESCOLAR**

**20/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
COOKIE DE BANANA E AMENDOIM  
S/AÇÚCAR + LEITE MORNO  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, CARNE BOVINA C/  
BATATA INGLESA ENSOPADA,  
SALADA DE PEPINO E TOMATE  
**FRUTA:**  
MELÃO

**27/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/  
AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, PURÊ DE BATATA C/  
MOLHO DE CARNE MOÍDA POR  
CIMA, SALADA DE RÚCULA E  
ALFACE  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

SEX

**07/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO DA VÓ + SUCO NATURAL  
DE LARANJA S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,  
CENOURA, VAGEM, CHEIRO  
VERDE, PIMENTÃO, COLORAU E  
MILHO VERDE), ALMEIRÃO E  
TOMATE  
**FRUTA:**  
ABACAXI

14/10  
**RECESSO ESCOLAR**

**21/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA  
C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA  
REFOGADA, SALADA DE  
ALMEIRÃO  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**28/10**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BATATA DOCE COZIDA + CHÁ  
MATE S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE  
SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA  
**FRUTA:**  
ABACAXI

**31/10 - SEGUNDA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ:** VITAMINA DE ABACATE S/ AÇÚCAR / **REFEIÇÃO:** MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA  
**FRUTA:** MELANCIA

**22/10 - SÁBADO LETIVO - CAFÉ DA MANHÃ:** PÃO DE BATATA + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR / **REFEIÇÃO:** ARROZ C/ BRÓCOLIS E ALHO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO  
**FRUTA:** MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	275,72	10,41	7,05	44,3	60,17	1,86	748,26	28,38

\*Cardápios sujeitos a alterações

