



CARDÁPIO

SETEMBRO - 2024

CRECHES COM INTEGRAL - OPÇÃO 2



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

02/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: VITAMINA DE ABACATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA C/ REPOLHO E CHEIRO VERDE
SUCO: MELÃO SEM AÇÚCAR

09/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA CATURRA E AVEIA S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA C/ ABÓBORA MORANGA E CHEIRO VERDE
FRUTA: ABACAXI

16/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU AVEIA COM CANELA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ MANDIOCA E SALADA DE BETERRABA
FRUTA: MAÇÃ

23/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA C/ CENOURA E CHEIRO VERDE E SALADA DE REPOLHO ROXO
FRUTA: ABACAXI

TER

03/09
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE CACAU COM AMEIXA S/ AÇÚCAR + LEITE COM CANELA S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OVOS COZIDOS + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM REPOLHO E CHEIRO VERDE
REFEIÇÃO DA TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO
FRUTA: MAÇÃ

10/09
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA COM AMEIXA SECA + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO DE POLVILHO + LEITE C/ CANELA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM ABÓBORA MORANGA E CHEIRO VERDE
REFEIÇÃO DA TARDE: MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE
FRUTA: MELANCIA

17/09
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA CATURRA S/ ALÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA
REFEIÇÃO DA TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO
SUCO: MAMÃO SEM AÇÚCAR

24/09
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE MAÇÃ COM AMEIXA SECA S/ AÇÚCAR + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO DE POLVILHO + LEITE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE E SALADA DE REPOLHO ROXO
REFEIÇÃO DA TARDE: MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE
SUCO: MELANCIA S/ AÇÚCAR

QUA

04/09
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE
LANCHE DO INTEGRAL: VITAMINA DE BANANA CATURRA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA E SALADA DE ALFACE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALPICÃO DE FRANGO COM ESPINAFRE E REQUEIJÃO DE INHAME
FRUTA: MELANCIA

11/09
CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS COM BANANA, MAÇÃ E MAMÃO E SUCO DE LARANJA S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE CANELA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA C/ PIMENTÃO E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ REPOLHO E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALMEIRÃO
FRUTA: BANANA

18/09
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE AVEIA COM CANELA
LANCHE DO INTEGRAL: VITAMINA DE BANANA CATURRA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM BATATA INGLESA E SALADA DE COUVE E TOMATE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM QUIABO E POLENTA, SALADA DE MOSTARDA
FRUTA: MANGA

25/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE + CHÁ DE HORTELÃ SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E SALADA ACELGA
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CENOURA, CHEIRO VERDE E SALADA DE COUVE
FRUTA: MAMÃO PAPAYA

QUI

05/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + LEITE PURO
LANCHE DO INTEGRAL: FAROFA DE OVO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALPICÃO DE FRANGO COM ESPINAFRE E REQUEIJÃO DE INHAME
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA E SALADA DE ALFACE
FRUTA: MAMÃO FORMOSA

12/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: QUIBE DE ABÓBORA + SUCO DE ABACAXI S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ REPOLHO E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALMEIRÃO
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA C/ PIMENTÃO E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA
FRUTA: MAMÃO PAPAYA

19/09
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + LEITE PURO S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM QUIABO E POLENTA, SALADA DE MOSTARDA
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM BATATA INGLESA E SALADA DE COUVE E TOMATE
FRUTA: BANANA CATURRA

26/09
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA COM CACAU E CANELA SEM AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: VITAMINA DE MAMÃO PAPAYA
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CENOURA, CHEIRO VERDE E SALADA DE COUVE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E SALADA ACELGA
FRUTA: BANANA CATURRA

SEX

06/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA
LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO DE POLVILHO + LEITE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE E SALADA DE COUVE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM INHAME E CHEIRO VERDE
FRUTA: BANANA PRATA

13/09
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA E CANELA SEM AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO C/ BRÓCOLIS E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALFACE COM TOMATE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, POLENTA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE RÚCULA
FRUTA: MAÇÃ

20/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA CATURRA
LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM COUVE-FLORES E CENOURA E SALADA DE ALFACE
REFEIÇÃO DA TARDE: MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO DESFIADO E BRÓCOLIS
FRUTA: MELÃO

27/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO C/ VAGEM, TOMATE E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALFACE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA C/ SALADA DE REPOLHO ROXO COM ABACAXI
FRUTA: MAÇÃ

30/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO PAPAYA
LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO DA MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM REPOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE
FRUTA: MELÃO

21/09 - SÁBADO LETIVO
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AVEIA COM CANELA
REFEIÇÃO DA MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ TEMPERADO COM FRANGO, AÇAFRÃO, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO E BRÓCOLIS
SUCO: MELÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO (MG)	RETINOL (MCG)	VIT.C (MG)
MATERNAL - INTEGRAL	285,03	13,0	9,0	39,0	129,43	1,70	3963,56	16,26



Secretaria Educação



Marina Marcolino Braga
 Nutricionista
 CRM 9 21836

*Cardápios sujeitos a alterações