



# CARDÁPIO

SETEMBRO - 2024  
MATERNAL  
INTEGRAL



## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

## SEMANA 4

SEG

**02/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** ABACATE EM PEDAÇOS  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO, CENOURA, AÇAFRÃO E CHEIRO VERDE

**09/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OVOS MEXIDOS + SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE

**16/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE AVEIA COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA DOCE E CHEIRO VERDE

**23/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OVOS MEXIDOS + SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, MANDIOCA COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE

TER

**03/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO DE POLVILHO + VITAMINA DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM CHUCHU E CHEIRO VERDE

**10/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO DE POLVILHO + LEITE COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA, CENOURA E CHEIRO VERDE)

**17/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO DE POLVILHO + LEITE  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ CARRETEIRO COM CARNE SUÍNA, PIMENTÃO, CENOURA E CHEIRO VERDE

**24/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO + LEITE COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** GALINHADA (ARROZ BRANCO, AÇAFRÃO, FRANGO, CENOURA E CHEIRO VERDE)

QUA

**04/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE BANANA CATURRA SEM AÇÚCAR + BISCOITO POLVILHO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA

**11/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE BANANA COM CACAU E CANELA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO DESFIADO E SALADA DE ALFACE

**18/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE BANANA CATURRA SEM AÇÚCAR + BISCOITO DE POLVILHO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E SALADA DE ALFACE

**25/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OMELETE + SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM ABÓBORA E CHEIRO VERDE

QUI

**05/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** FAROFA DE OVOS + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM CENOURA E BATATA BAROA

**12/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** QUIBE DE ABÓBORA + SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM PIMENTÃO E CEBOLA E SALADA DE COUVE

**19/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OMELETE + SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA BATIDO COM CARNE SUÍNA E SALADA DE MOSTARDA

**26/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE MAMÃO PAPAYA SEM AÇÚCAR + BISCOITO POLVILHO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM COUVE-FLORES E SALADA DE ALFACE

SEX

**06/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR + LEITE PURO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM INHAME E CHEIRO VERDE

**13/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** SALADA DE FRUTAS COM BANANA, MAÇA, MAMÃO E LEITE EM PÓ  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE RÚCULA

**20/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR + LEITE PURO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO DESFIADO E BRÓCOLIS

**27/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** SALADA DE FRUTAS COM BANANA, MAÇA, MAMÃO E LEITE EM PÓ  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM SALADA DE REPOLHO ROXO COM ABACAXI

**30/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE BANANA COM MAÇA E CANELA SEM AÇÚCAR  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM REPOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE

### 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 Marcotino Braga  
Nutricionista  
CRM 9 21836

\*Cardápios sujeitos a alterações