



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 01-10-2025 A 31-10-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 01-10-2025	QUINTA 02-10-2025	SEXTA 03-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ			LEITE BISCOITO DE MAISENA	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	LEITE BROA DE FUBÁ
ALMOÇO			CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS GUISADO DE CHUCHU COM MORANGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FILÉ DE FRANGO ORIENTAL (PIMENTÃO, CENOURA E REPOLHO) SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA REFOGADA INHAME ENSOPADO COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO
REFEIÇÃO DA TARDE			FRAPÊ DE MANGA	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE BANANA NANICA
JANTAR			- ESPAGUETE COM OVOS COZIDOS, CENOURA E TOMATE LARANJA PERA	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA, CENOURA E ABOBRINHA	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 01-10-2025 A 31-10-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 06-10-2025	TERÇA 07-10-2025	QUARTA 08-10-2025	QUINTA 09-10-2025	SEXTA 10-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ	IOGURTE TRADICIONAL BANANA PRATA	SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE COM CANELA PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	LEITE BOLO DE CENOURA	ARROZ DOCE
ALMOÇO	CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE SALADA DE CENOURA E VAGEM COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADOS COUVE REFOGADA ANGU ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	LAGARTO BOVINO AO MOLHO FERRUGEM FAROFA DE CENOURA SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ESTROGONOFÉ DE FRANGO BATATA PALITO ASSADA SALADA DE ALFACE COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELANCIA	COXA E SOBRECOXA ASSADA MACARRONESE COM CENOURA E MAIONESE CASEIRA SALADA DE ACELGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE PÃO DE BATATA	BOLO DE MEL SORVETE DE BANANA COM LEITE	SALADA DE FRUTAS COM ABACAXI E MANGA PALMER	CREME DE CHOCOLATE COM CACAU	SUCO DE MARACUJÁ MINI SANDUÍCHE COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E TOMATE
JANTAR	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM CARNE BOVINA, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES MAÇÃ	- MINISTRONE DE LENTILHA COM PALETA BOVINA, CENOURA E BATATA	- BOBÓ DE FRANGO - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS LARANJA PERA	- CANJIQUEINHA COM PERNIL, COUVE E TOMATE

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 01-10-2025 A 31-10-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 20-10-2025	TERÇA 21-10-2025	QUARTA 22-10-2025	QUINTA 23-10-2025	SEXTA 24-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE COM CANELA BOLO SIMPLES	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) MAÇÃ
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, CHUCHU E CENOURA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	LOMBO DE PANELA BATATA DOCE SAUTÉE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA COM VAGEM INHAME ENSOPADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADAS PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	FRAPÊ DE MARACUJÁ	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	LEITE MAÇÃ	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE MAMÃO
JANTAR	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO (TOMATE E CENOURA)	- ARROZ TEMPERADO COM PALETA BOVINA, CENOURA E REPOLHO	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- PERNIL ORIENTAL COM REPOLHO E CENOURA - ARROZ SIMPLES

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 01-10-2025 A 31-10-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 27-10-2025	TERÇA 28-10-2025	QUARTA 29-10-2025	QUINTA 30-10-2025	SEXTA 31-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE COM CANELA PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	ARROZ DOCE	LEITE BOLO DE CENOURA	SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE ROSQUINHA DE COCO
ALMOÇO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CENOURA E CHUCHU SAUTÉE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE ANGU ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELANCIA	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM REPOLHO SALADA DE BETERRABA E VAGEM COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	PALETA BOVINA COM BATATA-DOCE COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE MANGA PALMER	LEITE MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	SUCO DE ABACAXI BOLO FIM DE TARDE COM COCO
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO E CENOURA - ARROZ SIMPLES	- MINISTRONE DE LENTILHA COM CARNE MOÍDA, CHUCHU E CENOURA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 01-10-2025 A 31-10-2025					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	208,07	370,33	176,61	243,10	998,11
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	26,32	59,87	25,98	40,71	152,88
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,92	13,08	5,46	8,25	33,71
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,85	8,53	6,15	5,16	27,69
FIBRAS (GRAMAS)	0,94	6,02	1,05	2,76	10,76
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	61,86	4,79	52,14	2,29	121,09
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,13	0,20	0,13	0,13	0,59
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	4,59	22,30	12,67	15,99	55,55
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	166,96	43,28	135,86	23,62	369,73
FERRO (MILIGRAMAS)	0,43	1,15	0,38	0,67	2,63
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	22,80	32,92	21,59	14,32	91,63
SÓDIO (MILIGRAMAS)	141,71	485,34	127,38	215,68	970,11
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,75	1,42	0,57	0,91	3,65

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902