ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 01 a 3 anos

PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 1					
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO (30G) CARNE ENSOPADA DESFIADA (30G)	MINGAU DE MILHO- (200ML) LEITE EM PÓ INTEGRAL- (40G) FUBÁ DE MILHO - (35G)	VITAMINA DE FRUTAS (200ML) BANANA DA PRATA- (25G) MAMÃO- (25G) LEITE EM PÓ- (25G) PÃO (01 UNIDADE) COM OVO MEXIDO (1 UND - 50G)	MINGAU DE AVEIA- (200ML) LEITE EM PÓ INTEGRAL- (40G) AVEIA EM FLOCOS- (20G)	SUCO DE POLPA DE FRUTA (200ML) AIPIM COZIDO (80G) FRANGO ENSOPADO DESFIADO (30G)
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	ARROZ TEMPERADO -(40G) FEIJÃO TEMPERADO- (50G) ÍSCA DE FÍGADO-(60G) SALADA DE ALFACE E TOMATE- (30G)	MACARRÃO A BOLONHESA MACARRÃO -(40 G) CARNE MOÍDA -(40G) SALADA DE CENOURA-(15G)	ARROZ TEMPERADO- (40G) FEIJÃO TEMPERADO-(50G) ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA E BATATA INGLESA FRANGO -(60G) ABÓBORA - (15G) BATATA INGLESA- (15G)	ESPAGUETE AO MOLHO-(50G) ALMÔNDEGAS DE CARNE ACÉM- (70G) SALADA DE BETERRABA COZIDA- (20G)	ARROZ BRANCO- (40G) FEIJÃO TEMPERADO-(50G) QUIABADA QUIABO-(40G) MÚSCULO-(60G)
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SOPA DE MASSA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (250ML) MASSA DE SOPA - (20G) CHUCHU - (15G) CENOURA -(15G) FRANGO DESFIADO - (35G)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS- (200ML) SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA- (40G) PÃO- 01 UND CARNE ACÉM- (30G)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250ML) FEIJÃO - (20G) BATATA INGLESA - (20G) CENOURA - (15G) CARNE MOÍDA - (35G)	RISOTO DE FRANGO (250G) ARROZ BRANCO- (40G) FRANGO DESFIADO(60G) CENOURA RALADA-(30G)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250ML) MASSA DE SOPA - (20G) CHUCHU- (15G) CENOURA- (15G) CARNE MOÍDA- (35G)
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
689,20 kcal	91,53 g/dia	10,36g/dia	42,95g/dia	17,26 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
348,64mg	1.690,18mcg/dia	317,18mg	6,95mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

SEMANA 2					
Refeição	**Segunda- feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	MINGAU DE AVEIA- 200 ML LEITE EM PÓ INTEGRAL- 40G AVEIA-20G	SUCO DE POLPA DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO-60G CARNE ENSOPADA DESFIADA (30G)	VITAMINA DE BANANA- 200ML LEITE EM PÓ-30G BANANA -100G AVEIA-15G	SUCO DE POLPA DE FRUTAS (200ML) AIPIM COZIDO (50G) OVO MEXIDO (01 UNIDADE)	MINGAU DE MILHO- 200ML LEITE EM PÓ INTEGRAL- 40G FUBÁ DE MILHO - 35G
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	MACARRÃO TEMPERADO-40G FEIJÃO TEMPERADO -50G ÍSCA DE CARNE -60G ACÉM - 60G ABÓBORA COZIDA (30G) BETERRABA COZIDA (30G)	ARROZ TEMPERADO- 40G PURÊ MISTO- 30G (ABÓBORA+CENOURA) FEIJÃO TEMPERADO- 50G PEITO DE FRANGO-60G	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (40G) ÍSCA DE FÍGADO (60G) SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA BETERRABA- 20G CENOURA RALADA-20G	ARROZ TEMPERADO-40G FEIJÃO TEMPERADO (50G) ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO (60G) BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 20G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES- 60G BATATA INGLESA- 15G CENOURA- 15G SALADA DE ALFACE (10G) TOMATE (10G)
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES FRANGO DESFIADO 250 ML MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 15G FRANGO DESFIADO - 35G	MUNGUZÁ (200ML) MILHO PARA CANGICA - 60G LEITE EM PÓ INTEGRAL- 30G	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250ML) FEIJÃO - 20G BATATA INGLESA - 20G CHUCHU - 15G CENOURA - 15G CARNE MOÍDA (ACÉM)- 35G	RISOTO DE FRANGO 250G ARROZ BRANCO- (40g) CARNE MOÍDA(60g) CENOURA RALADA-(30g)	CALDO DE AIPIM C/ FRANGO (250ML) FRANGO DESFIADO - 60G AIPIM BATIDO - 40G TEMPEROS - 30G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	**CHO (g)**	**Fibras (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipideos (g)**	
653,80 kcal	96,33 g/dia	9,99 g/dia	34,84 g/dia	15,50 g/dia	
Vit. C	**Vit. A**	**Ca**	**Fe**		
88,39 mg/dia	1.448,34 mcg/dia	255,16 mg/dia	5,58 mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

SEMANA 3					
Refeição	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	SUCO DE FRUTAS-200ML CUSCUZ DE TAPIOCA- 40G	VITAMINA DE MAMÃO (200ML) MAMÃO - 50G AVEIA- 10G LEITE EM PÓ - 30G	SUCO DE FRUTAS (200ML) BATATA DOCE COZIDA (60G) CARNE ENSOPADA DESFIADA (30G)	MINGAU DE MILHO- 200ML LEITE EM PÓ INTEGRAL- 40G FUBÁ DE MILHO - 35G	SUCO DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO- 60G OVOS MEXIDOS- 01 UNIDADE
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	ARROZ COM CENOURA RALADA- 40G FEIJÃO TEMPERADO-50G ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (60G) BATATA INGLESA- 15G QUIABO-15G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G FÍGADO AO MOLHO COM BATATA INGLESA-60G FEIJÃO TEMPERADO- 50G SALADA CRUA RALADA: CENOURA- 15G	ARROZ TEMPERADO-40G ÍSCA DE FRANGO -60G PURÊ DE BATATA INGLESA 30G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 20G	COZIDO (250G) BATATA INGLESA-15G ABÓBORA -15G REPOLHO -10G BANANA DA TERRA -15G QUIABO-15G MÚSCULO- 60G PIRÃO- 30G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G CARNE MOÍDA COM CENOURA EM CUBOS- 60G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 20G
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SUCO DE FRUTA- 200ML AIPIM COZIDO -60G	SOPA DE MASSA COM LEGUMES FRANGO DESFIADO (250 ML) MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 15G FRANGO DESFIADO - 35G	SUCO DE FRUTA (200ML) BOLO SIMPLES-40G	VITAMINA DE FRUTAS (200ML) LEITE EM PÓ-30G BANANA -80G MAMÃO- 40G AVEIA-15G BISCOITO SALGADO (70G)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES COM CARNE MOÍDA (250 ML) MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G BETERRABA - 15G CARNE MOÍDA - 35G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
669,60 kcal	102,32g/dia	4,96g/dia	34,83g/dia	13,98 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
562,28 mg/dia	1.546,43 mcg/dia	263,74mg/dia	4,96mcg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

SEMANA 4					
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	ARROZ DOCE (200ML) ARROZ-50G LEITE EM PÓ-30G	VITAMINA DE FRUTAS (200ML) LEITE EM PÓ-30G BANANA -80G MAMÃO- 40G AVEIA-15G BISCOITO DOCE (70G)	SUCO DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO- 60G OVOS MEXIDOS- 01 UNIDADE	MINGAU DE MILHO- (200ML) LEITE EM PÓ INTEGRAL- 40G FUBÁ DE MILHO - 35G	SUCO DE POLPA DE FRUTAS- (200ML) SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA PÃO- 01 UNIDADE CARNE MOÍDA - 40G
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	ARROZ TEMPERADO- 40G FEIJÃO TEMPERADO-50G CARNE MOIDA (40G) COM LEGUMES BATATA-15G CENOURA- 15G	MACARRÃO ESPAGUETE-40G PEITO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA PEITO DE FRANGO- 60G CENOURA- 15G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 30G	DOBRADINHA ESCOLAR (250G) FEIJÃO BRANCO SIMPLES- 50G CUBOS DE ACÉM - 50G ARROZ TEMPERADO- 40G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G FEIJÃO TEMPERADO- 50G ÍSCA DE FÍGADO-60G SALADA COZIDA CENOURA- 15G BATATA INGLESA-15G	ARROZ TEMPERADO- 40G ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA E MILHO (250G) PEITO DE FRANGO- 60G ABÓBORA- 15G
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES FRANGO DESFIADO 250 ML MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 15G FRANGO DESFIADO - 35G	ESCODIDINHO DE FRANGO (250G) BATATA INGLESA- 60G PEITO DE FRANGO EM CUBOS- 50G	SUCO DE FRUTAS (200ML) BATATA DOCE- 60G	SOPA DE ABÓBORA COM FRANGO (250ML) MASSA DE SOPA- 20G ABÓBORA- 40G FRANGO DESFIADO- 40G	SUCO DA FRUTA- (200ML) AIPIM COZIDO -60G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
614,00Kcal	87,32 g/dia	9,12g/dia	37,58g/dia	13,17g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
88,71mg	1,714,17mcg/dia	196,70mg	4,84 mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

Lauro de Freitas 20 de Março 2026

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE APLV 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 01 a 3 anos

PERÍODO INTEGRAL

OBS. TODAS PREPARAÇÕES ISENTAS DE LEITE E DERIVADOS

SEMANA 1

Refeição	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO (30G) CARNE ENSOPADA DESFIADA (30G)	MINGAU DE MILHO- 200ML FORMULA A BASE DE SOJA - 40G FUBÁ DE MILHO - 35G	VITAMINA DE FRUTAS (200ML) BANANA DA PRATA- 25G MAMÃO- 25G FÓRMULA A BASE DE SOJA- 25G PÃO (01 UNIDADE) COM OVO MEXIDO (1 UNI - 50G)	MINGAU DE AVEIA- 200ML FÓRMULA A BASE DE SOJA- 40G AVEIA EM FLOCOS- 20G	SUCO DE POLPA DE FRUTA (200ML) AIPIM COZIDO (80G) FRANGO ENSOPADO DESFIADO (30G)
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	ARROZ TEMPERADO -40G FEIJÃO TEMPERADO- 50G ÍSCA DE FÍGADO-60G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 30G	MACARRÃO A BOLONHESA MACARRÃO -40 G CARNE MOÍDA -40G SALADA DE CENOURA-15G	ARROZ TEMPERADO- 40G FEIJÃO TEMPERADO-50G ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA E BATATA INGLESA FRANGO -60G ABÓBORA - 15G BATATA INGLESA- 15G	ESPAGUETE AO MOLHO-50G ALMÔNDEGAS DE CARNE ACÉM-70G SALADA DE BETERRABA COZIDA-20G	ARROZ BRANCO-40G FEIJÃO TEMPERADO-50G QUIABADA QUIABO-40G MÚSCULO-60G
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SOPA DE MASSA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES 250ML MASSA DE SOPA - 20G CHUCHU - 15G CENOURA -15G FRANGO DESFIADO - (35G)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS- (200ML) CUSCUZ DE MILHO (30G) CARNE MOÍDA-(30G)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA 250ML FEIJÃO - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - (15G) CARNE MOÍDA - 35G	RISOTO DE FRANGO 250G ARROZ BRANCO- (40g) FRANGO DESFIADO(60g) CENOURA RALADA-(30g)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES E CARNE MOÍDA 250ML MASSA DE SOPA - 20G CHUCHU- 15G CENOURA- 15G CARNE MOÍDA- 35G

Informação Nutricional (média da semana)

Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
689,20 kcal	91,53 g/dia	10,36g/dia	42,95g/dia	17,26 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
348,64mg	1.690,18mcg/dia	317,18mg	6,95mg/dia		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE APLV 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 01 a 3 anos

PERÍODO INTEGRAL

OBS. TODAS PREPARAÇÕES ISENTAS DE LEITE E DERIVADOS

SEMANA 2					
Refeição	**Segunda- feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	MINGAU DE AVEIA- (200 ML) FORMULA A BASE DE SOJA- 40G AVEIA-20G	SUCO DE POLPA DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO-60G CARNE ENSOPADA DESFIADA (30G)	VITAMINA DE BANANA- (200ML) FÓRMULA A BASE DE SOJA-30G BANANA -100G AVEIA-15G	SUCO DE POLPA DE FRUTAS (200ML) AIPIM COZIDO (50G) OVO MEXIDO (01 UNIDADE)	MINGAU DE MILHO- (200ML) FÓRMULA A BASE DE SOJA- 40G FUBÁ DE MILHO - 35G
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	MACARRÃO TEMPERADO-40G FEIJÃO TEMPERADO -50G ÍSCA DE CARNE -60G ACÉM - 60G ABÓBORA COZIDA (30G) BETERRABA COZIDA (30G)	ARROZ TEMPERADO- 40G PURÊ MISTO COM FÓRMULA A BASE DE SOJA- 30G (ABÓBORA+CENOURA) FEIJÃO TEMPERADO- 50G PEITO DE FRANGO-60G	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (40G) ÍSCA DE FÍGADO (60G) SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA BETERRABA- 20G CENOURA RALADA-20G	ARROZ TEMPERADO-40G FEIJÃO TEMPERADO (50G) ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO (60G) BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 20G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES- 60G BATATA INGLESA- 15G CENOURA- 15G SALADA DE ALFACE (10G) TOMATE (10G)
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES FRANGO DESFIADO - 250 ML MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 15G FRANGO DESFIADO - 35G	MUNGUZÁ (200ML) MILHO PARA CANGICA - 60G FÓRMULA A BASE DE SOJA- 30G	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250ML) FEIJÃO - 20G BATATA INGLESA - 20G CHUCHU - 15G CENOURA - 15G CARNE MOÍDA (ACÉM)- 35G	RISOTO DE FRANGO 250G ARROZ BRANCO- (40g) CARNE MOÍDA(60g) CENOURA RALADA-(30g)	CALDO DE AIPIM C/ FRANGO (250ML) FRANGO DESFIADO - 60G AIPIM BATIDO - 40G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
653,80 kcal	96,33 g/dia	9,99 g/dia	34,84 g/dia	15,50 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
88,39 mg/dia	1.448,34 mcg/dia	255,16 mg/dia	5,58 mg/dia		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE APLV 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 01 a 3 anos

PERÍODO INTEGRAL

OBS. TODAS PREPARAÇÕES ISENTAS DE LEITE E DERIVADOS

SEMANA 3

Refeição	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	SUCO DE FRUTAS-(200ML) CUSCUZ DE TAPIOCA- 40G	VITAMINA DE MAMÃO (200ML) MAMÃO - 50G AVEIA- 10G FÓRMULA A BASE DE SOJA - 30G	SUCO DE FRUTAS (200ML) BATATA DOCE COZIDA (60G) CARNE ENSOPADA DESFIADA (30G)	MINGAU DE MILHO- 200ML FÓRMULA A BASE DE SOJA- 40G FUBÁ DE MILHO - 35G	SUCO DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO- 60G OVOS MEXIDOS- 01 UNIDADE
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	ARROZ COM CENOURA RALADA- 40G FEIJÃO TEMPERADO-50G ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (60G) BATATA INGLESA- 15G QUIABO-15G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G FÍGADO AO MOLHO COM BATATA INGLESA- 60G FEIJÃO TEMPERADO- 50G SALADA CRUA RALADA: CENOURA- 15G	ARROZ TEMPERADO-40G ÍSCA DE FRANGO -60G PURÊ DE BATATA INGLESA (COM FÓRMULA A BASE DE SOJA)-30G SALADA DE ALFACE E TOMATE-20G	COZIDO (250G) BATATA INGLESA-15G ABÓBORA -15G REPOLHO -10G BANANA DA TERRA -15G QUIABO- 15G MÚSCULO- 60G PIRÃO- 30G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G CARNE MOÍDA COM CENOURA EM CUBOS- 60G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 20G
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SUCO DE FRUTA- 200ML AIPIM COZIDO -60G	SOPA DE MASSA COM LEGUMES FRANGO DESFIADO (250 ML) MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 15G FRANGO DESFIADO - 35G	SUCO DE FRUTA (200ML) BOLO SIMPLES SEM LEITE DE VACA-40G	VITAMINA DE FRUTAS (200ML) FÓRMULA A BASE DE SOJA-30G BANANA -80G MAMÃO- 40G AVEIA-15G BISCOITO SALGADO (70G)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES COM CARNE MOÍDA (250 ML) MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G BETERRABA - 15G CARNE MOÍDA - 35G

Informação Nutricional (média da semana)

Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
669,60 kcal	102,32g/dia	4,96g/dia	34,83g/dia	13,98 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
562,28 mg/dia	1.546,43 mcg/dia	263,74mg/dia	4,96mcg/dia		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE APLV 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 01 a 3 anos

PERÍODO INTEGRAL

OBS. TODAS PREPARAÇÕES ISENTAS DE LEITE E DERIVADOS

SEMANA 4

Refeição	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	ARROZ DOCE (150 ML) ARROZ-50G FÓRMULA A BASE DE SOJA-30G	VITAMINA DE FRUTAS- 200ML FÓRMULA A BASE DE SOJA-30G BANANA -80G MAMÃO- 40G AVEIA-15G	SUCO DE FRUTAS (200ML) CUSCUZ DE MILHO- 60G OVOS MEXIDOS- 01 UNIDADE	MINGAU DE MILHO- 200ML FORMULA A BASE DE SOJA- 40G FUBÁ DE MILHO - 35G	SUCO DE POLPA DE FRUTAS- (200ML) CUSCUZ DE MILHO (30G) CARNE MOÍDA-(30G)
LANCHE DA MANHÃ (10:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
ALMOÇO (11:30)	ARROZ TEMPERADO- 40G FEIJÃO TEMPERADO-50G CARNE MOIDA (40G) COM LEGUMES BATATA-15G CENOURA-15G	MACARRÃO ESPAGUETE-40G PEITO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA PEITO DE FRANGO- 60G CENOURA- 15G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 30G	DOBRADINHA ESCOLAR (250G) FEIJÃO BRANCO SIMPLES- 50G CUBOS DE ACÉM - 50G ARROZ TEMPERADO- 40G	MACARRÃO TEMPERADO- 40G FEIJÃO TEMPERADO- 50G ÍSCA DE FÍGADO-60G SALADA COZIDA CENOURA- 15G BATATA INGLESA-15G	ARROZ TEMPERADO- 40G ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA E MILHO (250G) PEITO DE FRANGO-60G ABÓBORA- 15G
LANCHE DA TARDE (15:00)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)	FRUTA (1 UNIDADE/60G)
CEIA (16:30)	SOPA DE MASSA COM LEGUMES FRANGO DESFIADO 250 ML MASSA DE SOPA - 20G BATATA INGLESA - 20G CENOURA - 15G FRANGO DESFIADO - 35G	ESCODIDINHO DE FRANGO (250G) BATATA INGLESA- 60G PEITO DE FRANGO EM CUBOS- 50G	SUCO DE FRUTAS (200ML) BATATA DOCE- 60G	SOPA DE ABÓBORA COM FRANGO (250ML) MASSA DE SOPA- 20G ABÓBORA- 40G FRANGO DESFIADO- 40G	SUCO DA FRUTA- (200ML) AIPIM COZIDO -60G

Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
614,00Kcal	87,32 g/dia	9,12g/dia	37,58g/dia	13,17g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
88,71mg	1,714,17mcg/dia	196,70mg	4,84 mg/dia		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

Lauro de Freitas 20 de Março 2026

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE (BERCÁRIO) 2026

MODALIDADE DE ENSINO: CRECHE- BERCÁRIO

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 06 meses a 11 meses

PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 1					
Refeição	**Segunda- feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAMÃO AMASSADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELA E SEM CAROÇO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE BANANA DA PRATA AMASSADA (35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MELÃO CORTADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAÇA RASPADA OU AMASSADA-(35G)
ALMOÇO (11:00)	PAPA DE ARROZ- (20G) FEIJÃO AMASSADO -(10G) MÚSCULO TRITURADO- (50G) SALADA DE LEGUMES: CENOURA- (20G) BETERRABA- (20G) (COZIDAS E AMASSADAS)	MACARRÃO AMASSADO-(20G) FEIJÃO AMASSADO- (10G) PEITO DE FRANGO TRITURADO- (50G) ABOBORA AMASSADA- (15G)	PAPA DE ARROZ-(20G) FEIJÃO AMASSADO-(10G) FÍGADO COZIDO (BATIDO) COM BATATA INGLESA FÍGADO-(50G) BATATA INGLESA-(20G) SALADA DE CENOURA-(20G) (COZIDA E AMASSADA)	MACARRÃO AMASSADO-(20G) ENSOPADO DE FRANGO-(50G) (TRITURADO) COM LEGUMES ABÓBORA- (15G) CHUCHU-(15G) (COZIDOS E AMASSADOS)	PAPA DE ARROZ-(20G) PURÊ DE BATATA INGLESA-(20G) CARNE MOÍDA- (50G) CENOURA RALADA- (20G)
LANCHE DA TARDE (15:00)	BANANA DA PRATA AMASSADA - (50G)	MELANCIA CORTADA EM FORMA DE TRIÂNGULO E SEM CAROÇO (50G)	MELÃO CORTADO EM PEDAÇOS (50G)	LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELAS E SEM CAROÇO (50G)	MAMÃO AMASSADO (50G)
CEIA (16:30)	SOPINHA DE LEGUMES COM MASSA E FRANGO DESFIADO (250 ML) BATIDA BATATA INGLESA-(15G) ABÓBORA-(15G) FRANGO DESFIADO- (50G) MASSA DE SOPA- (20G)	SOPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250ML) BATIDA FEIJÃO-(10G) CENOURA- (15G) BATATA- (15G) CARNE MOÍDA- (40G)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO (250ML) ABÓBORA- (25G) PEITO DE FRANGO DESFIADO- (50G)	SOPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250ML) FEIJÃO- (10G) BATATA INGLESA - (20G) CHUCHU- (15G) CARNE MOÍDA- (40G) (BATIDA)	CANJA DE GALINHA (250 ML) TEMPEROS- (20G) PEITO DE FRANGO DESFIADO- (50G) CENOURA -(15G) BATATA INGLESA-(15G) ARROZ- (15G) TEMPERO VERDE- (10G)
	Informação Nutricional (média da semana)				
	Energia (Kcal)	**CHO (g)**	**Fibras (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipideos (g)**
	331,8 kcal/dia	**63,2 g/dia**	**3,06 g/dia**	**28,38 g/dia**	**9,4 g/dia**
	Vit. C	**Vit. A**	**Ca**	**Fe**	
	30,89 mg/dia	**1.106,22 mcg/dia**	**103,29 mg/dia**	**3,89 mg/dia**	

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE (BERCÁRIO) 2026

MODALIDADE DE ENSINO: CRECHE- BERCÁRIO
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 06 meses a 11 meses
PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 2					
Refeição	**Segunda- feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE BANANA DA PRATA AMASSADA (35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MELÃO CORTADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAMÃO AMASSADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELA E SEM CAROÇO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAÇA RASPADA OU AMASSADA-(35G)
ALMOÇO (11:00)	MACARRÃO AMASSADO- (20G) FEIJÃO AMASSADO-(10G) PEITO DE FRANGO ENSOPADO-(50G) (TRITURADO) (COM BATATA AMASSADA)	PAPA DE ARROZ-(20G) FEIJÃO AMASSADO- (10G) CARNE DESFIADA- (50G) COM BETERRABA- (20G)	MACARRÃO AMASSADO- (20G) PURÊ MISTO- (25G) (ABÓBORA+CENOURA) PEITO DE FRANGO-(50G) (TRITURADO)	PAPA DE ARROZ- (20G) FEIJÃO AMASSADO-(10G) CARNE ACÉM MOÍDA-(50G) AIPIM AMASSADO- (20G)	MACARRÃO AMASSADO-(20G) FEIJÃO COZIDO E AMASSADO (10G) FÍGADO AO MOLHO-(50G) (BATIDO) ABÓBORA-(20G) (COZIDA E AMASSADA)
LANCHE DA TARDE (15:00)	SUCO DA FRUTA (150 ML) MELANCIA- (60G) (SEM CAROÇO E SEM AÇÚCAR)	MAMÃO AMASSADO-(50G)	SUCO DE MELÃO (150 ML) MELÃO (60G) (SEM AÇÚCAR)	BANANA DA PRATA AMASSADA- (50G)	LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELAS E SEM CAROÇO -(50G)
CEIA (16:30)	VITAMINA DE FRUTAS (150ML) MAMÃO-(15G) BANANA DA PRATA- (15G) AVEIA-(10G) FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE- (20G) AIPIM COZIDO E AMASSADO- (20G) OVO MEXIDO-(01 UNIDADE-50G)	SOPINHA DE ABÓBORA COM MÚSCULO TRITURADO- (250ML) ABÓBORA- (25G) CARNE DE MÚSCULO DESFIADA- 50G	CALDO DE AIPIM COM FRANGO DESFIADO (250ML) FRANGO DESFIADO- (50G) AIPIM BATIDO- (20G)	SOPINHA DE LEGUMES COM MASSA E FRANGO DESFIADO (250ML) MASSA DE SOPA-(20G) FRANGO DESFIADO- (50G) BATATA INGLESA- (15G) CENOURA-(15G) (BATIDA)	RISOTO DE FRANGO-(100G) PAPA DE ARROZ-(35G) FRANGO DESFIADO-(50G) CENOURA COZIDA E RALADA-(15G)
	Informação Nutricional (média da semana)				
	Energia (Kcal)	**CHO (g)**	**Fibras (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipideos (g)**
	369,8 kcal/dia	**38,96 g/dia**	**3,26 g/dia**	**29,48 g/dia**	**10,62 g/dia**
	Vit. C	**Vit. A**	**Ca**	**Fe**	
	39,35 mg/dia	**1.145,8 mcg/dia**	**114,06 mg/dia**	**3,99 mg/dia**	

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE (BERCÁRIO) 2026

MODALIDADE DE ENSINO: CRECHE- BERCÁRIO
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 06 meses a 11 meses
PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 3					
Refeição	**Segunda- feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAMÃO AMASSADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAÇA RASPADA OU AMASSADA-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE BANANA DA PRATA AMASSADA (35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MELÃO CORTADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELA E SEM CAROÇO-(35G)
ALMOÇO (11:00)	PAPA DE ARROZ- (20G) FEIJÃO AMASSADO-(10G) ENSOPADO DE FRANGO(DESFIADO) (50G) COM LEGUMES BATATA- (15G) CENOURA- (15G) (AMASSADOS)	MACARRÃO AMASSADO- (20G) FEIJÃO AMASSADO- (10G) FÍGADO COM BETERRABA (BATIDOS) FÍGADO- (50G) BETERRABA- (15G)	PAPA DE ARROZ- (20G) PURÊ DE BATATA- (25G) JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA- (50G) COM LEGUMES CENOURA-(15G) CHUCHU- (15G) (COZIDA E AMASSADA)	MINI COZIDO COM PIRÃO BATATA INGLESA- (10G) ABÓBORA -(10G) REPOLHO -(10G) BANANA DA TERRA-(10G) MÚSCULO- (50G) PIRÃO- (60G)	PAPA DE ARROZ- (20G) FEIJÃO E BETERRABA-(40G) (COZIDOS E AMASSADOS) FEIJÃO- (20G) BETERRABA- (20G) FRANGO DESFIADO COM CENOURA PEITO DE FRANGO- (50G) CENOURA- (15G)
LANCHE DA TARDE (15:00)	SUCO DE LARANJA (150ML) SEM AÇÚCAR E SEM CAROÇO	BANANA DA PRATA AMASSADA- (50G)	MELANCIA CORTADA EM FORMA DE TRIÂNGULO E SEM CAROÇO (50G)	MAMÃO AMASSADO (50G)	SUCO DE MELÃO(150ML) SEM AÇÚCAR E SEM SEMENTE
CEIA (16:30)	SOPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E PROTEÍNA(250 ML) FEIJÃO- (10G) BETERRABA- (15G) CENOURA- (15G) MÚSCULO TRITURADO-(50G) (BATIDA)	VITAMINA DE FRUTAS (150ML) MAMÃO-(15G) BANANA- (15G) AVEIA-(10G) FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE-(20G) BATATA DOCE -(20G) (COZIDO E AMASSADA)	RISOTO DE FRANGO -(100G) PAPA DE ARROZ-(35G) FRANGO DESFIADO-(50G) CENOURA COZIDA E RALADA-(15G)	SOPINHA DE MASSA COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (250 ML) MASSA DE SOPA- (10G) ABÓBORA- (15G) CHUCHU- (15G) CARNE MOÍDA-(50G) (BATIDA)	SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR (150ML) BANANA DA TERRA COZIDA (½ UND- 50G)
	Informação Nutricional (média da semana)				
	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)
	393,4 kcal/dia	49,00 g/dia	4,78 g/dia	26,25 g/dia	10,66 g/dia
	Vit. C	Vit. A	Ca	Fe	
	161,99 mg/dia	1.255,6 mcg/dia	152,28 mg/dia	4,56 mg/dia	
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – MODELO CARDÁPIO CRECHE (BERCÁRIO) 2026

MODALIDADE DE ENSINO: CRECHE- BERCÁRIO

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 06 meses a 11 meses
PERÍODO INTEGRAL

SEMANA 4					
Refeição	**Segunda- feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
DESJEJUM (07:30h ou 8:00h)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAMÃO AMASSADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELA E SEM CAROÇO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MELÃO CORTADO-(35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE BANANA DA PRATA AMASSADA (35G)	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE MAÇA RASPADA OU AMASSADA-(35G)
ALMOÇO (11:00)	PAPA DE ARROZ-(20G) ENSOPADO DE CARNE (50G) (DESFIADA) COM CHUCHU- (15G) BATATA INGLESA- (15G) (AMASSADAS) PIRÃO- (50G)	MACARRÃO AMASSADO-(20G) FEIJÃO BRANCO SIMPLES- (10G) (AMASSADO) ENSOPADO DE FRANGO DESFIADO - (50G) (DESFIADO) COM CENOURA AMASSADA	PAPA DE ARROZ- (20G) FEIJÃO AMASSADO- (10G) ÁCEM DESFIADO- (50G) COM BATATA INGLESA- (15G)	MACARRÃO AMASSADO- (20G) FEIJÃO AMASSADO- (10G) FRANGO DESFIADO CREMOSO (PEITO DE FRANGO AO MOLHO- (50G) COM ABÓBORA- (15G)	PAPA DE ARROZ- (20G) PURÊ MISTO- (25G) (ABÓBORA+CENOURA) CARNE MOÍDA-(50G)
LANCHE DA TARDE (15:00)	SUCO DE MELÃO (150ML) SEM AÇÚCAR E SEMENTE	MAÇÃ RASPADA OU AMASSADA-(50G)	MELANCIA CORTADA EM FORMA DE TRIÂNGULO E SEM CAROÇO (50G)	LARANJA CORTADA AO MEIO EM RODELAS E SEM CAROÇO- (50G)	MAMÃO AMASSADO (50G)
CEIA (16:30)	SOPINHA DE MASSA E ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO (250ML) (BATIDA) MASSA DE SOPA- (10G) ABÓBORA- (15G) FRANGO DESFIADO- (50G)	SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR (150ML) BANANA DA TERRA COZIDA (½ UND- 50G)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (250ML) (BATIDA) FEIJÃO- (10G) BETERRABA- (15G) BATATA INGLESA- (15G)	VITAMINA DE BANANA (150ML) LEITE EM PÓ - (30G) BANANA -(55G) FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2ª FASE- (20G) BATATA DOCE (40G)	RISOTO DE FRANGO-100G PAPA DE ARROZ-(35G) FRANGO DESFIADO-(50G) CENOURA COZIDA E RALADA-(15G)
	Informação Nutricional (média da semana)				
	Energia (Kcal)	**CHO (g)**	**Fibras (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipideos (g)**
	334,2 Kcal/dia	**36,76g/dia**	**3,35g/dia**	**25,21 g/dia**	**9,76 g/dia**
	Vit. C	**Vit. A**	**Ca**	**Fe**	
		247,78 mcg/dia	**108,60 mg/dia**	**3,33 mg/dia**	

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

Lauro de Freitas 20 de Março 2026

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- CARDÁPIO MODELO DAS ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
SEMANA 1					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTA (250ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA - (100G)	SALADA DE FRUTA (250ML) LEITE EM PÓ- 15G	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA- (100G)	SUCO DE FRUTAS (200ML)
ALMOÇO (12:00)	ARROZ TEMPERADO-50G FEIJÃO TROPEIRO-60G CHARQUE - 10G OVO - 10G CALABRESA - 10G ENSOPADO DE CARNE 80G MUSCULO 80G SALADA VERDE TOMATE- 20G ALFACE-20G	MACARRÃO AO MOLHO MACARRÃO-50G ALMÔNDEGAS DE CARNE ACÉM- 70G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 30G	ARROZ TEMPERADO - 50G FEIJÃO TEMPERADO - 60G ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA E BATATA INGLESA FRANGO - 80G ABÓBORA - 20G BATATA - 20G	MACARRÃO A BOLONHESA MACARRÃO-50g CARNE MOÍDA-100g SALADA DE LEGUMES CHUCHU-25G CENOURA-25G	ARROZ TEMPERADO -50G FEIJÃO TEMPERADO- 60G ÍSCA DE FÍGADO-80G SALADA DE BETERRABA COZIDA- 30G
LANCHE 2 15:00	SOPA DE MASSA COM CARNE MOÍDA E LEGUMES - (250ML) MASSA DE SOPA - 40G CHUCHU - 15G CENOURA -15G CARNE MOÍDA - 50G	SUCO DE FRUTAS (250ML) CUSCUZ DE MILHO COM OVO-200G FLOCOS DE MILHO- 50G AÇÚCAR- 5G OVO- (50G-1 UND)	RISOTO DE FRANGO 250G ARROZ BRANCO- 50g FRANGO DESFIADO-60g CENOURA RALADA-30g	VITAMINA DE FRUTAS -250ML BANANA DA PRATA-40G MAMÃO-40G AVEIA -15G BISCOITO DOCE- 60G	SOPA DE FEIJÃO COM MASSA E LEGUMES COM FRANGO EM CUBOS 250ML MASSA DE SOPA- 40G BATATA INGLESA- 15G CENOURA- 15G FRANGO EM CUBOS- 35G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
730 kcal	107,9g/dia	6,5 g/dia	40,9 g/dia	15,47g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
81,8 mg	1724,4 mcg	240,36 mg	6,5 g/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- CARDÁPIO MODELO DAS ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
SEMANA 2					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTAS (250 ML) LEITE EM PÓ- 15G	SUCO DE FRUTAS (250ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA- (100G)	SALADA DE FRUTAS (250 ML) LEITE EM PÓ- 15G	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA- (100G)
ALMOÇO (12:00)	MACARRÃO TEMPERADO-50G FEIJÃO TEMPERADO -60G ÍSCA DE CARNE ACÉM - 80G ABÓBORA COZIDA (30G) BETERRABA COZIDA (30G)	ARROZ TEMPERADO-50G ÍSCA DE FÍGADO COM BATATA-80G SALADA DE CENOURA RALADA CENOURA RALADA-30G	MACARRÃO AO SUGO -50G ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA E ABÓBORA PEITO DE FRANGO EM CUBOS - 100G BATATA INGLESA - 40G ABÓBORA - 40G	FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO-40G ACÉM EM CUBOS-80G ESPINHAÇO-20G ARROZ- 50G FAROFA DE COUVE:-25G	MACARRÃO TEMPERADO- 50G JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES- 100G BATATA INGLESA- 20G CENOURA- 20G SALADA DE ALFACE (10G) TOMATE (10G)
LANCHE 2	VITAMINA DE BANANA COM CHOCOLATE EM PÓ (250ML) BANANA (100G) LEITE EM PÓ (30G) CHOCOLATE EM PÓ (20G)	SOPA DE MASSA COM CARNE MOÍDA E LEGUMES - 250ML MASSA DE SOPA - 40G CHUCHU - 15G CENOURA -15G CARNE MOÍDA - 50G	MINGAU DE MILHO-250ML FUBÁ DE MILHO (60G) LEITE EM PÓ (30G) BISCOITO SALGADO (40G)	SUCO DE FRUTAS (250ML) BANANA DA TERRA COZIDA-80G	SUCO DE FRUTAS (250ML) CUSCUZ DE TAPIOCA (200G) TAPIOCA FLOCADA -30G AÇÚCAR-5G LEITE -150 ML COCO RALADO-5G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
801,8 kcal	115,26 g/dia	6,41 g/dia	40,3 g/dia	21,14 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
71,34 mg	1,742 mcg	374mg	5,89 mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- CARDÁPIO MODELO DAS ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
SEMANA 3					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTAS 250 ML	SUCO DE FRUTAS (250ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)	SALADA DE FRUTAS 250 ML	IOGURTE (200ML OU 1 UND) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)
ALMOÇO (12:00)	JARDINEIRA DE CARNE CARNE MOÍDA -100G BATATA INGLESA-20G CENOURA -20G FEIJÃO TEMPERADO-60G MACARRÃO-50G	ARROZ TEMPERADO-40G ÍSCA DE FRANGO -60G PURÊ DE BATATA INGLESA 30G SALADA DE ALFACE E TOMATE-20G	DOBRADINHA ESCOLAR FEIJÃO BRANCO-50G ACÉM EM CUBOS-100G ESPINHAÇO-20G CALABRESA-30G ARROZ-50G FAROFA-15G	ARROZ COM CENOURA RALADA-40G FEIJÃO TEMPERADO-60G ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (60G) ABÓBORA- 15G QUIABO-15G	MACARRÃO TEMPERADO- 50G CARNE MOÍDA COM CENOURA EM CUBOS- 80G SALADA DE ALFACE E TOMATE-30G
LANCHE 2 15:00	SUCO DE FRUTAS(250ML) AIPIM COZIDO-80G OVO MEXIDO- 50G	SOPA DE FEIJÃO COM MASSA E LEGUMES COM FRANGO EM CUBOS 250ML MASSA DE SOPA- 40G BATATA INGLESA- 15G CENOURA- 15G FRANGO EM CUBOS- 35G	MUGUNZÁ - 200G MILHO BRANCO PARA CANJICA-50gG COCO RALADO-15G LEITE DE COCO-60ML LEITE EM PÓ-20G AÇÚCAR-5G CRAVO DA ÍNDIA-1G	VITAMINA DE FRUTAS 250ML BANANA DA PRATA-50G MAMÃO-40G AVEIA-15G PÃO- 01 UNIDADE- 50G CARNE MOIDA-40G	MINGAU DE AVEIA 250ML AVEIA EM FLOCOS FINOS-40G AÇÚCAR-10G LEITE EM PÓ-30G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
781,2 kcal	96,4g/dia	6,1g/dia	47,96 g/dia	22,76 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
866,6mg	85,58g/dia	333,35mg	5,6mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- CARDÁPIO MODELO DAS ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO INTEGRAL					
SEMANA 4					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTAS 250 ML	SUCO DE FRUTAS 250 ML	IOGURTE (200ML OU 1 UND) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)	SUCO DE FRUTAS 250 ML	MINGAU DE TAPIOCA- 250ML FARINHA DE TAPIOCA FLOCADA- 50G LEITE EM PÓ INTEGRAL- 40G AÇÚCAR- 20G
ALMOÇO (12:00)	ARROZ BRANCO-50G FEIJÃO TEMPERADO-50G QUIABADA QUIABO-60G MÚSCULO-100G	MACARRÃO-50G ENSOPADO DE FRANGO COM LEGUMES PEITO DE FRANGO- 80G BATATA-15G CENOURA-15G	COZIDO BATATA INGLESA-15G ABÓBORA-15G REPOLHO- 15G BANANA DA TERRA-15G MÚSCULO-100G PIRÃO-40G	ARROZ TEMPERADO- 50G CARNE MOÍDA COM CENOURA EM CUBOS- 80G SALADA DE ALFACE E TOMATE- 30G	MACARRÃO-50G ÍSCA DE FRANGO -60G FEIJÃO TEMPERADO-50G SALADA DE CENOURA RALADA- 20G
LANCHE 2 15:00	MINGAU DE MILHO (250ML) LEITE EM PÓ INTEGRAL-40G FLOCOS DE MILHO- 30G AÇÚCAR- 20G	SALADA DE FRUTAS- 250ml MAMÃO BANANA DA PRATA LARANJA PÊRA MELANCIA LEITE EM PÓ-10G BISCOITO SALGADO (40G)	ARROZ DOCE (250 ML) ARROZ-50G LEITE EM PÓ-30G AÇÚCAR-3G SAL-2G CRAVO DA ÍNDIA-1G	SUCO DE FRUTAS 250 ML BISCOITO DOCE (40G)	SOPA DE LEGUMES COM MASSA E CARNE MOÍDA 250ML MASSA DE SOPA- 20G CARNE MOÍDA- 100G BATATA INGLESA-30G CENOURA-30G CHUCHU-30G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
645,6	86,74 g/dia	5,3g/dia	37,41 g/dia	16,2 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
	88,62mg	257,47mg	4,89mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

Lauro de Freitas 20 de Março 2026

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL I e II 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos E 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 1					
	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (10:00/15:00)	ARROZ TEMPERADO-50G FEIJÃO TROPEIRO-60G CHARQUE (10G) OVO (10G) CALABRESA (10G) FARINHA (5G) ENSOPADO DE CARNE- 80G MÚSCULO - 80 G SALADA VERDE TOMATE- 20G ALFACE-20G SOBREMESA:LARANJA (100g)	SUCO DE FRUTAS (400ML) CUSCUZ DE MILHO COM OVO-200G FLOCOS DE MILHO- 50G OVO-1 UNIDADE	MACARRÃO AO SUGO (50G) ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA E ABÓBORA (140G) PEITO DE FRANGO EM CUBOS 80G BATATA INGLESA- 30G ABÓBORA-30G Sobremesa: FRUTA-100G	VITAMINA DE BANANA COM CACAU EM PÓ (400ML) BANANA DA PRATA -100G LEITE EM PÓ-30G CACAU EM PÓ-20G BISCOITO DOCE(60G)	SUCO 400ML SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA (01 unidade) PÃO INTEGRAL - 50G CENOURA RALADA - 5G CARNE MOÍDA - 30G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
578,60 kcal	106,99g/dia	7,34 g/dia	20,92 g/dia	8,82 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
79,83 mg/dia	82,12 mcg/dia	224,61mg/dia	2,93mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL I e II 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos E 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 2					
	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (10:00/15:00)	MINGAU DE MILHO (400ML) LEITE EM PÓ INTEGRAL-40G FLOCOS DE MILHO- 30G AÇÚCAR- 20G BISCOITO SALGADO-60G	FEIJOADA ESCOLAR (225G) FEIJÃO PRETO-50G ACÉM EM CUBOS-80G ESPINHAÇO-20G ARROZ- 50G FAROFA DE COUVE:-25G SOBREMESA: LARANJA (100G -1 UNIDADE)	SUCO DE FRUTAS(400ML) EMPANADA- (80G) SOBREMESA: MELANCIA 80G	MACARRÃO A BOLONHESA (250G) MACARRÃO-100G CARNE MOÍDA-100G SALADA DE LEGUMES CHUCHU-25G CENOURA-25G	SUCO DE FRUTAS (400ML) CUSCUZ DE TAPIOCA (200G) TAPIOCA FLOCADA -30G LEITE -150 ML COCO RALADO-5G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
577,40 kcal	100,01 g/dia	8,86 g/dia	20,32 g/dia	13,23g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
101,26mg/dia	98,03mcg/dia	101,26mg	3,14mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL I e II 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos E 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 3					
	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (10:00/15:00)	JARDINEIRA DE CARNE CARNE MOÍDA -100G BATATA INGLESA-20G CENOURA -20G FEIJÃO TEMPERADO-50G MACARRÃO-50G SOBREMESA: MELANCIA (100G)	MUGUNZÁ (400ML) MILHO BRANCO PARA CANJICA-50G COCO RALADO-15G LEITE DE COCO-60ml LEITE EM PÓ-20G AÇÚCAR-5G CRAVO DA ÍNDIA-1G	DOBRADINHA ESCOLAR FEIJÃO BRANCO-50G ACÉM EM CUBOS-100G ESPINHAÇO-20G CALABRESA - 30G ARROZ-50G FAROFA-15G SOBREMESA:FRUTA(1 UND-100G)	VITAMINA DE FRUTAS -400ML BANANA DA PRATA-50G MAMÃO-40G AVEIA-15G SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA-PÃO- 01 UNIDADE- 50G CARNE MOIDA-40G	SUCO DE FRUTAS(400ML) AIPIM COZIDO-80G OVO MEXIDO- 50G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
564,8 Kcal	84,93 g/dia	4,68 g/dia	25,38 g/dia	14,71g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
	84,24 mcg/dia	198,25 mg/dia	3,60 mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL I e II 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos E 6-10 anos /11-15 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 4					
	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (10:00/15:00)	ARROZ BRANCO-50G FEIJÃO TEMPERADO-50G QUIABADA QUIABO-60G MÚSCULO-100G SOBREMESA: LARANJA- 01 UNIDADE 100G	SUCO DE FRUTAS(400ML) BOLO SIMPLES (80G) SOBREMESA: BANANA DA PRATA (100G)	COZIDO BATATA INGLESA-15G ABÓBORA-15G REPOLHO- 15G BANANA DA TERRA-15G MÚSCULO-100G PIRÃO-40G	ARROZ DOCE(400 ML) ARROZ-50G LEITE EM PÓ-30G AÇÚCAR-3G SAL-2G CRAVO DA ÍNDIA-1G	SOPA DE LEGUMES COM MASSA E FRANGO MASSA DE SOPA- 20G FRANGO EM CUBOS- 100G BATATA INGLESA-30G CENOURA-30G CHUCHU-30G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
506,20kcal	27,71 g/dia	5,13mg/dia	27,71g/dia	10,83 mg/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
	36,57 mcg/dia	53,34mg/dia	3,34mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

Lauro de Freitas 20 de Março 2026

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO QUILOMBOLA 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6 a 12 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 1					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTA (250ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA (01 FRUTA- 100G)	SALADA DE FRUTA (250ML) LEITE EM PÓ- (15G)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA (01 FRUTA- 100G)	SUCO DE FRUTAS (250ML)
LANCHE 2 10:00	ARROZ TEMPERADO (50G) FEIJÃO TROPEIRO (60G) CHARQUE (10G) OVO (10G) CALABRESA (10G) ENSOPADO DE CARNE (80G) MUSCULO (80G) SALADA VERDE TOMATE- (20G) ALFACE- (20G) SOBREMESA: (LARANJA 1UND - 100g)	SUCO DE FRUTAS (250ML) CUSCUZ DE MILHO COM OVO FLOCOS DE MILHO - (50G) AÇÚCAR- (5G) OVO -(1 UND)	MACARRÃO A BOLONHESA MACARRÃO-(50g) CARNE MOÍDA-(100g) SALADA DE LEGUMES CHUCHU-(25G) CENOURA-(25G) SOBREMESA: MELANCIA (100g)	VITAMINA DE FRUTAS - (250ML) BANANA DA PRATA- (40G) MAMÃO- (40G) AVEIA -(15G) BISCOITO DOCE- (60G)	IOGURTE (200ML OU 01 UND) SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA PÃO INTEGRAL - (50G) CENOURA RALADA - (5G) CARNE MOÍDA - (30G)
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
578,60 kcal	106,99g/dia	7,34 g/dia	20,92 g/dia	8,82 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
79,83 mg/dia	82,12 mcg/dia	224,61mg/dia	2,93mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO QUILOMBOLA 2026
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 6 a 12 anos
PERÍODO PARCIAL

SEMANA 2					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTAS (250 ML) LEITE EM PÓ- (15G)	SUCO DE FRUTAS (250ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA (01 FRUTA- 100G)	SALADA DE FRUTAS (250 ML) LEITE EM PÓ- (15G)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) FRUTA (01 FRUTA- 100G)
LANCHE 2 10:00	VITAMINA DE BANANA COM CHOCOLATE EM PÓ (250ML) BANANA (100G) LEITE EM PÓ (30G) CHOCOLATE EM PÓ (20G)	FEIJOADA ESCOLAR (250G) FEIJÃO PRETO- (40G) ACÉM EM CUBOS-(80G) ESPINHAÇO-(20G) CALABRESA -(30G) ARROZ- (50G) FAROFA DE COUVE:-(25G) SOBREMESA: LARANJA (100G -1 UND)	MINGAU DE MILHO-(250 ml) FUBÁ DE MILHO (60G) LEITE EM PÓ (30G) BISCOITO SALGADO (40G)	MACARRÃO AO SUGO -(50G) ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA E ABÓBORA PEITO DE FRANGO EM CUBOS -(100G) BATATA INGLESA (40G) ABÓBORA - (40G) SOBREMESA: FRUTA- (01 UND- 100G	SUCO DE FRUTAS (250ML) CUSCUZ DE TAPIOCA (200G) TAPIOCA FLOCADA -(30G) AÇÚCAR-(5G) LEITE -(150 ML) COCO RALADO-(5G)
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
577,40 kcal	100,01 g/dia	8,86 g/dia	20,32 g/dia	13,23g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
101,26mg/dia	98,03mcg/dia	101,26mg	3,14mg		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO QUILOMBOLA 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6 a 12 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 3					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTAS (250 ML)	SUCO DE FRUTAS (250ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)	SALADA DE FRUTAS (250 ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)
LANCHE 2 10:00	JARDINEIRA DE CARNE CARNE MOÍDA -(100g) BATATA INGLESA-(20g) CENOURA -(20g) FEIJÃO TEMPERADO-(50g) MACARRÃO-(50g) SOBREMESA: MELANCIA (100G)	MUGUNZÁ MILHO BRANCO PARA CANJICA-(50g) COCO RALADO-(15g) LEITE DE COCO-(60ml) LEITE EM PÓ-(20g) AÇÚCAR-(5g) CRAVO DA ÍNDIA-(1g)	DOBRADINHA ESCOLAR FEIJÃO BRANCO-(50g) ACÉM EM CUBOS-(100g) ESPINHAÇO-(20g) ARROZ-(50g) FAROFA-(15g) SOBREMESA: FRUTA (1 UNID - 100G)	VITAMINA DE FRUTAS - (250ML) BANANA DA PRATA-(50G) MAMÃO-(40G) AVEIA-(15G) PÃO- 01 UNIDADE- (50G) CARNE MOIDA-(40G)	SUCO DE FRUTAS(250ML) AIPIM COZIDO-(80G) OVO MEXIDO- (50G)
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
564,8 Kcal	84,93 g/dia	4,68 g/dia	25,38 g/dia	14,71g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
	84,24 mcg/dia	198,25 mg/dia	3,60 mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878		RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA			

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- MODELO DE CARDÁPIO QUILOMBOLA 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 6 a 12 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 4					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE 1 07:30	SALADA DE FRUTAS (250 ML) LEITE EM PÓ- (15G)	SUCO DE FRUTAS (250 ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UND) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)	SUCO DE FRUTAS (250 ML)	IOGURTE (200ML OU 1 UNIDADE) MIX DE FRUTAS (02 FRUTAS- 100G)
LANCHE 2 10:00	ARROZ BRANCO-(50G) FEIJÃO TEMPERADO-(50G) QUIABADA QUIABO-(60G) MÚSCULO-(100G) SOBREMESA: LARANJA- (01 UND 100G)	MINGAU DE MILHO (250ML) LEITE EM PÓ INTEGRAL-(40G) FLOCOS DE MILHO- (30G) AÇÚCAR- (20G) BANANA DA PRATA (1 UND-100G)	COZIDO (200G) BATATA INGLESA-(15G) ABÓBORA-(15G) REPOLHO- (15G) BANANA DA TERRA-(15G) MÚSCULO-(100G) PIRÃO-(40G)	ARROZ DOCE (250 ML) ARROZ-(50G) LEITE EM PÓ-(30G) AÇÚCAR-(3G) SAL-(2G) CRAVO DA ÍNDIA-(1G)	SOPA DE LEGUMES COM MASSA E CARNE MOÍDA MASSA DE SOPA-(20G) CARNE MOÍDA- (100G) BATATA INGLESA-(30G) CENOURA-(30G) CHUCHU-(30G)
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
506,20kcal	27,71 g/dia	5,13mg/dia	27,71g/dia	10,83 mg/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
	36,57 mcg/dia	53,34mg/dia	3,34mg		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					
Lauro de Freitas 20 de Março 2026					

	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO DATAS COMEMORATIVAS - 2026
MODALIDADE DE ENSINO: TODOS OS SEGMENTOS ESCOLARES	
ZONA URBANA	
FAIXA ETÁRIA: 4 a 19 a 35 e 36 a > 60 anos	
PERÍODO PARCIAL	

KIT LANCHE PARA ATIVIDADE EXTRACLASSE	
OPÇÃO 01:	Suco (TETRA PACK) individual (200 ml- Opções: Uva, maçã ou laranja)+Biscoito (pacote individual 27 g a 30g)+ Fruta Opções: maçã, banana prata ou tangerina
OPÇÃO 02:	Bebida láctea(TETRA PACK) individual (200 ml) ou Suco (TETRA PACK) individual (200 ml – Opções: Uva, maçã ou laranja) +Bolo simples(Embalagem individual-50 g sabores diversos)
JUSTIFICATIVA	A inclusão do kit lanche em embalagens individuais no presente modelo de cardápio justifica-se pela necessidade de garantir a segurança higiênico-sanitária aos estudantes da rede municipal de ensino de Lauro de Freitas-Bahia. As embalagens individuais reduzem significativamente o risco de contaminação cruzada, facilitam o controle de porcionamento, garantem a identificação adequada dos itens alimentares (lote, validade e composição) e contribuem para a conformidade com as normas sanitárias vigentes. Além disso, a adoção desse formato operacional viabiliza ao atendimento em **SITUAÇÕES ESPECÍFICAS**, como atividades pedagógicas **EXTRACLASSES**, eventos institucionais e ações emergenciais.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO DATAS COMEMORATIVAS- CRECHE - 2026				
ZONA URBANA				
FAIXA ETÁRIA: 01 a 3 anos				
PERÍODO INTEGRAL				
LANCHE ESPECIAL - DATAS COMEMORATIVAS				
	SEMANA DA PÁSCOA	**SEMANA DO SÃO JOAO**	**SEMANA DA CRIANÇA**	**SEMANA DO NATAL**
Refeição	**Arroz branco (40g) + Vatapá Escolar (30g) + Xinxim escolar (60g) + Farofa escolar (10g)**	**Milho verde em espiga (cozida) Aproximadamente 60g (espiga pequena) + Amendoim na vagem (cozido) Aproximadamente 50 g + Suco de polpa de fruta (200 ml)**	**Feijoada escolar (80g) + Arroz branco (50g) + Farofa de couve(20g) + Salada de alface+ tomate (30g)**	**Arroz Temperado (cenoura+passas) (50g) + Salpicão (60g) + Farofa (20g) + Suco de polpa de fruta (200 ml)**
Refeição	**Bolo de cenoura integral com cobertura de cacau(60g) + Suco da fruta (200 ml)**	**Bolo de laranja ou millho(60g) + Suco de polpa de fruta (200 ml) + Fruta: Laranja média Aproximadamente 80g (unidade pequena)**	**Bolo simples (60g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)**	**Pão recheado com patê de frango (120g)- 1 unidade + Fruta (maçã, tangerina ou banana) Aproximadamente 80g (1 unidade) + Suco de polpa – 200 ml**

Refeição	**Arroz branco (40g) + Purê de batata inglesa (40g) + Moqueca de peixe (60g) (OPÇÃO: Filé de Tilápia, filé de merluza ou cação em posta)**	**Broa de milho (01 unidade) Aproximadamente 140g + Pipoca salgada Aproximadamente 80g + Suco de polpa de frutas (200ml)**	**Empanada de frango (70g) + Suco de polpa (200 ml)**	**Bolo simples (60g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta – 200 ml**
Refeição	**Baião de dois (150g)**	**Lelê de milho de corte (80g) + Suco de polpa de fruta (200ml)**	**Sanduíche de carne moída com cenoura ralada (120g) - 01 unidade + Suco de polpa (200 ml)**	**Macarronada Natalina (Macarrão com molho cremoso de frango, milho e ervilha) - 150g + suco de polpa de fruta (200ml)**
Refeição	**Bolo de chocolate com cobertura de cacau(60g) + Suco da fruta (200 ml)**	**Pipoca salgada Aproximadamente 80g + Fruta (Aproximadamente 80g) 1 porção Suco de polpa de fruta – 200 ml**	**Pipoca salgada Aproximadamente 80g + Cremosinho (90g) ou Picolé (60g) 1 unidade**	**Empanada de frango (70g) + Suco de polpa – 200 ml**
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA				

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO DATAS COMEMORATIVAS- PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL I e II 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos E 6-10 anos /11-15 anos

PERÍODO PARCIAL

LANCHE ESPECIAL - DATAS COMEMORATIVAS				
	SEMANA DA PÁSCOA	**SEMANA DO SÃO JOAO**	**SEMANA DA CRIANÇA**	**SEMANA DO NATAL**
Refeição	Arroz branco (60g) + Vatapá Escolar (50g) + Xinxim escolar (80g) + Farofa escolar (30g)	Milho verde em espiga (cozida) Aproximadamente 150g (espiga média) + Amendoim na vagem (cozido) Aproximadamente 80 g + Suco de polpa de fruta (200 ml)	Feijoada escolar (100g) + Arroz branco (100g) + Farofa de couve (30g) + Salada de alface+ tomate (30g)	Arroz Temperado (cenoura+passas) (60g) + Salpicão(120g) + Farofa(40g) + Suco de polpa de fruta(200ml)
Refeição	Bolo de cenoura integral com cobertura de cacau(120g) + Suco da fruta (200 ml)	Bolo de laranja ou milho(120G) + Suco de polpa de fruta (200 ml) + Fruta: Laranja média Aproximadamente 130g (unidade média)	Bolo simples (120g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)	Pão recheado com patê de frango (120g)1 unidade + Fruta (maçã, tangerina ou banana) Aproximadamente 130g (1 unidade) + Suco de polpa de fruta (200 ml)
Refeição	Arroz branco (60g) + Purê de batata inglesa (50g) + Moqueca de peixe (100g) (OPÇÃO: Filé de Tilápia, filé de merluza ou cação em posta)	Broa de milho (01 unidade) Aproximadamente 140g + Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Suco de polpa de frutas (200ml)	Empanada de frango (120g) + Suco de polpa (200 ml)	Bolo simples (120g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)
Refeição	Baião de dois (250g)	Lelê de milho de corte (150g) + Suco de polpa de fruta (200ml)	Sanduíche de carne moída com cenoura ralada (120g) - 01 unidade + Suco de polpa (200 ml)	Macarronada Natalina (macarrão com molho cremoso de frango, milho e ervilha) -200g + suco de polpa de fruta (200ml)
Refeição	Bolo de chocolate com cobertura de cacau(120g) + Suco da fruta (200 ml)	Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Fruta (Aproximadamente 130g) 1 porção Suco de polpa de fruta – 200 ml	Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Cremosinho (90g) ou Picolé (60g) 1 unidade	Empanada de frango (120g) + Suco de polpa (200 ml)

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO DATAS COMEMORATIVAS- QUILOMBOLA - 2026

MODALIDADE DE ENSINO: QUILOMBOLA

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 6 a 12 anos

PERÍODO PARCIAL

LANCHE ESPECIAL - DATAS COMEMORATIVAS

	SEMANA DA PÁSCOA	SEMANA DO SÃO JOAO	SEMANA DA CRIANÇA	SEMANA DO NATAL
Refeição	Arroz branco (60g) + Vatapá Escolar (50g) + Xinxim escolar (80g) + Farofa escolar (30g)	Milho verde em espiga (cozida) Aproximadamente 150g (espiga média) + Amendoim na vagem (cozido) Aproximadamente 80 g + Suco de polpa de fruta (200 ml)	Feijoada escolar (100g) + Arroz branco (60g) + Farofa de couve (30g) + Salada de alface+ tomate (30g)	Arroz Temperado (cenoura+passas) (60g) + Salpicão(120g) + Farofa(40g) + Suco de polpa de fruta(200ml)
Refeição	Bolo de cenoura integral com cobertura de cacau(120g) + Suco da fruta (200 ml)	Bolo de laranja ou millho(120G) + Suco de polpa de fruta (200 ml) + Fruta: Laranja média Aproximadamente 130g (unidade média)	Bolo simples (120g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)	Pão recheado com patê de frango (120g)1 unidade + Fruta (maçã, tangerina ou banana) Aproximadamente 130g (1 unidade) + Suco de polpa de fruta (200 ml)
Refeição	Arroz branco (60g) + Purê de batata inglesa (50g) + Moqueca de peixe (100g) (OPÇÃO: Filé de Tilápia, filé de merluza ou cação em posta)	Broa de milho (01 unidade) Aproximadamente 140g + Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Suco de polpa de frutas (200ml)	Empanada de frango (120g) + Suco de polpa (200 ml)	Bolo simples (120g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)
Refeição	Baião de dois (250g)	Lelê de milho de corte (150g) + Suco de polpa de fruta (200ml)	Sanduíche de carne moída com cenoura ralada (120g) - 01 unidade + Suco de polpa (200 ml)	Macarronada Natalina (macarrão com molho cremoso de frango, milho e ervilha) -200g + suco de polpa de fruta (200ml)
Refeição	Bolo de chocolate com cobertura de cacau(120g) + Suco da fruta (200 ml)	Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Fruta (Aproximadamente 130g) 1 porção Suco de polpa de fruta – 200 ml	Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Cremosinho (90g) ou Picolé (60g) 1 unidade	Empanada de frango (120g) + Suco de polpa (200 ml)

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO DATAS COMEMORATIVAS-EJA 2026
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 e 31 a > 60 anos
PERÍODO PARCIAL

LANCHE ESPECIAL - DATAS COMEMORATIVAS				
	SEMANA DA PÁSCOA	SEMANA DO SÃO JOAO	SEMANA DA CRIANÇA	SEMANA DO NATAL
Refeição	Arroz branco (70g) + Vatapá Escolar (60g) + Xinxim escolar (100g) + Farofa escolar (30g)	Milho verde em espiga (cozida) Aproximadamente 150g (espiga média) + Amendoim na vagem (cozido) Aproximadamente 120 g + Suco de polpa de fruta (200 ml)	Feijoada escolar (150g) + Arroz branco (70g) + Farofa de couve (40g) + Salada de alface+ tomate -30g Suco de Polpa de fruta: (200ml)	Arroz Temperado (cenoura+passas) 70g + Salpicão (150g) + Farofa (50g) + Suco de polpa de fruta (200 ml)
Refeição	Bolo de cenoura integral com cobertura de cacau (150g) + Suco da fruta (200 ml)	Bolo de laranja ou millho(150g) + Café com leite (200 ml) + Fruta: Laranja média Aproximadamente 130g (unidade média)	Bolo simples (150g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)	Pão recheado com patê de frango (120g)- 1 unidade + Fruta (maçã, tangerina ou banana) Aproximadamente 100g (1 unidade) + Suco de polpa (200 ml)
Refeição	Arroz branco (70g) + Feijão fradinho (80g) + Moqueca de peixe (120g) (OPÇÃO: Filé de Tilápia, filé de merluza ou cação em posta)	Broa de milho (02 unidades) Aproximadamente 140g/cada + Mugunzá com canela (400ml)	Empanada de frango (150g) + Café com leite (200 ml)	Bolo simples (150g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Café com leite (200 ml)
Refeição	Baião de dois (250g)	Caldo Verde- (400ml) Aipim Couve em tiras Carne moída Pão (01 unidade)	Sanduíche de carne moída com cenoura ralada (120g) - 01 unidade + Suco de polpa (200 ml)	Macarronada Natalina (macarrão com molho cremoso de frango, milho e ervilha) 200g + suco de polpa de fruta (200ml)
Refeição	Bolo de chocolate com cobertura de cacau(150g) + Suco da fruta (200 ml)	Canjica de milho(400ml) + Café com leite (200ml)	Caldo Verde- (400ml) Aipim Couve em tiras Carne moída Pão (01 unidade)	Empanada de frango (150g) + Café com leite – (200 ml)
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA				

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO DATAS COMEMORATIVAS-TEMPO INTEGRAL 2026				
MODALIDADE DE ENSINO: ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL				
ZONA URBANA				
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos /11-15 anos				
PERÍODO PARCIAL				
LANCHE ESPECIAL - DATAS COMEMORATIVAS				
	SEMANA DA PÁSCOA	SEMANA DO SÃO JOAO	SEMANA DA CRIANÇA	SEMANA DO NATAL
Refeição	Arroz branco (60g) + Vatapá Escolar (50g) + Xinxim escolar (80g) + Farofa escolar (30g)	Milho verde em espiga (cozida) Aproximadamente 150g (espiga média) + Amendoim na vagem (cozido) Aproximadamente 80 g + Suco de polpa de fruta (200 ml)	Feijoada escolar (100g) + Arroz branco (60g) + Farofa de couve (30g) + Salada de alface+ tomate (30g)	Arroz Temperado (cenoura+passas) (60g) + Salpicão(120g) + Farofa(40g) + Suco de polpa de fruta(200ml)
Refeição	Bolo de cenoura integral com cobertura de cacau(120g) + Suco da fruta (200 ml)	Bolo de laranja ou millho(120G) + Suco de polpa de fruta (200 ml) + Fruta: Laranja média Aproximadamente 130g (unidade média)	Bolo simples (120g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)	Pão recheado com patê de frango (120g)1 unidade + Fruta (maçã, tangerina ou banana) Aproximadamente 130g (1 unidade) + Suco de polpa de fruta (200 ml)
Refeição	Arroz branco (60g) + Purê de batata inglesa (50g) + Moqueca de peixe (100g) (OPÇÃO: Filé de Tilápia, filé de merluza ou cação em posta)	Broa de milho (01 unidade) Aproximadamente 140g + Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Suco de polpa de frutas (200ml)	Empanada de frango (120g) + Suco de polpa (200 ml)	Bolo simples (120g) Opções: (chocolate ou baunilha) + Suco da fruta (200 ml)
Refeição	Baião de dois (260g)	Lelê de milho de corte (150g) + Suco de polpa de fruta (200ml)	Sanduíche de carne moída com cenoura ralada (120g) - 01 unidade + Suco de polpa (200 ml)	Macarronada Natalina (macarrão com molho cremoso de frango, milho e ervilha) -200g + suco de polpa de fruta (200ml)
Refeição	Bolo de chocolate com cobertura de cacau(120g) + Suco da fruta (200 ml)	Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Fruta (Aproximadamente 130g) 1 porção Suco de polpa de fruta – 200 ml	Pipoca salgada Aproximadamente 120g + Cremosinho (90g) ou Picolé (60g) 1 unidade	Empanada de frango (120g) + Suco de polpa (200 ml)
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA				

Lauro de Freitas 20 de Março 2026

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO EJA 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 e 31 a > 60 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 1					
	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (19:00)	ARROZ TEMPERADO-80G FEIJÃO TROPEIRO-90G CHARQUE - 10G OVO - 10G CALABRESA - 10G ENSOPADO DE CARNE 80G MUSCULO 80G SALADA VERDE TOMATE- 30G ALFACE-30G SOBREMESA:LARANJA-100 G	VITAMINA DE FRUTAS 400 ML BANANA DA PRATA-50G MAMÃO- 50G LEITE EM PÓ-30G AVEIA (20G) BISCOITO DOCE-80G	SUCO DE FRUTAS-400ML MACARRÃO A BOLONHESA MACARRÃO PARAFUSO-80G CARNE MOÍDA-100G SALADA DE LEGUMES: CHUCHU-20 G CENOURA-20G	SUCO DE FRUTAS-400ML CUSCUZ DE TAPIOCA (200G) FARINHA DE TAPIOCA GRANULADA-40G AÇÚCAR-5G LEITE EM PÓ-30G	CAFÉ COM LEITE (400ML) CAFÉ EM PÓ (10g) LEITE DE PÓ (30G) BATATA DOCE (100G) OVOS MEXIDOS- 02 UNIDADES (100G)
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
492,8	75,70g/dia	5,61g/dia	19,23g/dia	13,10mg/dia	
Vit. C	Vit. A	Fe	Ca		
31,14 mg/dia	429,58 mcg/dia	3,54mg/dia	201,51mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO EJA 2026					
ZONA URBANA					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 e 31 a > 60 anos					
PERÍODO PARCIAL					
SEMANA 2					
	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (19:00)	SOPA DE LEGUMES COM MASSA E MÚSCULO EM CUBOS (400ML) MASSA DE SOPA -80G BATATA INGLESA -20G CENOURA EM CUBOS -20G CHUCHU EM CUBOS -20G MÚSCULO- 100G	IOGURTE - 400ML (02 UNIDADES) SANDUICHE DE CARNE MOÍDA- 120G PÃO 50G CENOURA RALADA - 5G CARNE MOÍDA - 50G	FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO -100G ACÉM EM CUBOS -100G ESPINHAÇO -20G ARROZ -80G FAROFA DE COUVE -30G SOBREMESA: LARANJA (1 UNIDADE- 100G)	SUCO DE FRUTAS-400ML POLPA DE FRUTA - 45G CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO-150G FLOCOS DE MILHO - 60G FRANGO EM CUBO ENSOPADO - 100G	SUCO DE FRUTAS-400ML MACARRÃO-80G ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA E ABÓBORA PEITO DE FRANGO EM CUBOS - 100G BATATA INGLESA - 25G ABÓBORA-25G
Informação Nutricional (média da semana)					
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
547,00 kcal	29,66 g/dia	5,84g/dia	29,66g/dia	10,52 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
67,67mg/dia	178,01 mcg/dia	156,26 mg/dia	3,77mg/dia		
ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA					

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-CARDÁPIO MODELO EJA 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 e 31 a > 60 anos

PERÍODO PARCIAL

SEMANA 3

	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (19:00)	JARDINEIRA DE CARNE CARNE MOÍDA-100G BATATA INGLESA-25G CENOURA -25G FEIJÃO TEMPERADO-80G MACARRÃO TEMPERADO-80G SOBREMESA: LARANJA (100G)	MUGUNZÁ (400ML) MILHO BRANCO PARA CANJICA -80G COCO RALADO -17G LEITE DE COCO-130ML LEITE EM PÓ -30G CRAVO DA ÍNDIA -5G SOBREMESA: BANANA DA PRATA - 100G	DOBRADINHA ESCOLAR FEIJÃO BRANCO-80G ACÉM EM CUBOS-100G ESPINHAÇO- 20G CALABRESA-35G ARROZ -80G FAROFA -30G SUCO DE FRUTAS- (400ML)	IOGURTE (400ML) 02 UNIDADES BISCOITO SALGADO (80 G)	CAFÉ COM LEITE (400ML) CAFÉ PÓ (10G) LEITE EM PÓ (30G) AIPIM COZIDO (100G) OVOS MEXIDOS- 02 UNIDADES (100G)

Informação Nutricional (média da semana)

Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
503,20 kcal	68,83 g/dia	3,86 g/dia	25,406 g/dia	14,35 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
1,298 mcg/dia	47,31 mg/dia	167,95mg/dia	3,46mg/dia		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

ALIMENTAÇAO ESCOLAR-CARDAPIO MODELO EJA 2026

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 e 31 a > 60 anos

PERÍODO PARCIAL

SEMANA 4

	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Refeição (19:00)	ARROZ BRANCO-80G FEIJÃO TEMPERADO -80G QUIABADA QUIABO - 50G MÚSCULO - 120G SOBREMESA: MELANCIA 100G	CAFÉ COM LEITE (200ml) CAFÉ PÓ-20G LEITE EM PÓ-30G AVEIA - 20G BANANA DA TERRA COZIDA-100G OVOS MEXIDOS 02 UNIDADES-(100G)	COZIDO ESCOLAR BATATA -15G ABÓBORA- 15G REPOLHO - 10G BANANA DA TERRA -15G MÚSCULO - 100G PIRÃO - 100G SUCO DA FRUTA- 400ML	ARROZ DOCE (400ML) ARROZ- 80G AÇÚCAR- 10G LEITE EM PÓ-30G CRAVO DA ÍNDIA (5G)	MACARRÃO-80G FEIJÃO TEMPERADO-80G FRIGIDEIRA DE FRANGO-150G OVO - 02 UNIDADES (100 G) FARINHA DE TRIGO -10G FRANGO DESFIADO - 40G SALADA DE ALFACE-10G TOMATE-10G SOBREMESA: MELÃO 100G

Informação Nutricional (média da semana)

Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Lipideos (g)	
420,00 kcal	41,34 g/dia	3,13mg/dia	29,36 g/dia	14,93 g/dia	
Vit. C	Vit. A	Ca	Fe		
13,7mg/dia	115,89 mg/dia	167,95mg/dia	4,4 mg/dia		

ELABORADO POR: NAMILE REZENDE- CRN 5 19878 RESPONSÁVEL TÉCNICA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE LAURO DE FREITAS-BA

Lauro de Freitas 20 de Março 2026