


Ano 2025


			Cardápio Integral 06-10 anos		
1 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 06h45	Leite com café Biscoito maisena	Chá Pão com manteiga	iogurte Biscoito salgado	Chá Pão com requeijão	Leite com cacau 50% Biscoito rosquinha
COLAÇÃO 09H00	Melão	Laranja	Mamão	Maçã	Banana
ALMOÇO 11H00	Arroz, Feijão Carne moída refogada Batata doce cozida Salada de tomate	Arroz com brócolis, Feijão Frango ao molho Salada alface	Arroz, Feijão Carne em cubos refogada Salada Pepino Suco de Fruta	Arroz, Feijão preto Refogado de legumes com ovos mexidos Salada Repolho	Arroz, Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu com cheiro verde Suco de fruta
LANCHE 15H00	Canja Queijo mussarela para salpicar	Leite com café Bolo chocolate	Pão com molho de carne moída Suco de fruta	Macarronada com molho calabresa Suco de Fruta	Canjica
	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, biscoito salgado. Colação: Maçã. Almoço: Arroz, feijão, carne moída, batata doce, tomate. Lanche: arroz, frango desfiado, batata inglesa, tomate, extrato tomate, queijo mussarela ralado, alho, óleo, cebola, sal.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Colação: Laranja. Almoço: Arroz, Feijão carioca, brócolis, coxa ou sobrecoxa, alface, colorau, alho, óleo, sal, cebola, limão. Lanche: Leite UHT, café infusão, açúcar, farinha trigo, ovos, cacau 50%, fermento em pó, açúcar, óleo.	Ing desjejum: Iogurte, biscoito salgado. Colação: Mamão. Almoço: Arroz, feijão carioca, carne cubos, pepino, polpa de abacaxi, açúcar, alho, óleo, cebola, sal. Lanche: Pão, carne moída, milho verde, tomate, extrato tomate, alho, óleo, cebola, sal.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Colação: Maçã. Almoço: Arroz, feijão preto, cenoura, abobrinha, tomate, pimentão, ovos de galinha, cheiro verde, repolho, alho, óleo, cebola, sal. Lanche: Macarrão, linguiça calabresa, tomate, extrato tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa goiaba, açúcar.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, biscoito rosquinha. Colação: banana nanica. Almoço: Arroz, feijão carioca, carne moída, colorau, chuchu, alho, óleo, cebola, sal, polpa acerola, açúcar. Lanche: Leite UHT, milho para canjica, açúcar, coco ralado.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	1151,00	42,00	30,00	180,00	1353,00
Porcentagem		15,00%	23,00%	62,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração.

Ano 2025


Cardápio Integral
06-10 anos

2 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 06h45	Leite com café Biscoito salgado	Chá Pão com manteiga	Leite com cacau 50% Biscoito maisena	Chá gelado com limão Pão com requeijão	Leite com café Biscoito rosquinha
COLAÇÃO 09H00	Maçã	Melão	Mamão	Manga	Banana
ALMOÇO 11H00	Arroz, Feijão Carne moída refogada Salada Cenoura com Repolho	Arroz, Lentilha Carne ao molho com cenoura Salada couve	Arroz, Feijão Frango refogado com batata em cubos Salada Pepino	Arroz, Feijão, Carne moída ao molho Salada de beterraba com cheiro verde	Arroz, Feijão preto Carne suína, Mandioca cozida Salada acelga
LANCHE 15H00	Macarronada com legumes Suco de fruta	Leite com café Bolo	Arroz Doce	Polenta com carne moída Suco de fruta	Pão com molho de carne moída Suco de fruta
	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, biscoito salgado. Colação: Maçã. Almoço: Arroz, feijão, carne moída, extrato de tomate, cenoura, repolho, alho, óleo, cebola, sal, limão. Lanche: macarrão conchinha, ervilha, milho, abobrinha, pimentão, tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa de goiaba, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Colação: Melão. Almoço: Arroz, lentilha, carne cubos, cenoura, couve, tomate, colorau, cheiro verde, alho, óleo, cebola, sal Lanche: Leite UHT, café infusão, açúcar, farinha de trigo, fermento em pó, ovos, óleo, leite.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, biscoito maisena. Colação: Mamão. Almoço: Arroz, feijão carioca, coxa sobrecoxa, batata, pepino, alho, óleo, cebola, sal, limão, cheiro verde. Lanche: Leite UHT, arroz, açúcar, coco ralado, canela.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Colação: Manga. Almoço: Arroz, feijão carioca, carne moída, beterraba, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde. Lanche: Fubá, carne moída, tomate, extrato tomate, queijo mussarela ralado, alho, óleo, cebola, sal, polpa de abacaxi, açúcar.	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, biscoito rosquinha. Colação: Banana nanica. Almoço: Arroz, feijão preto, bisteca suína, mandioca, acelga. Lanche: pão, carne moída, tomate, extrato tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa de acerola, açúcar.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	1150,00	45,00	30,00	174,00	1337,00
Porcentagem		16,00%	24,00%	61,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração.


Ano 2025

			Cardápio Integral 06-10 anos		
3 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 06h45	Leite com café Biscoito salgado	Chá Pão com manteiga	iogurte Biscoito maisena	Chá gelado com limão Pão com requeijão	Leite com cacau 50% Biscoito rosquinha
COLAÇÃO 09H00	Melão	Abacaxi	Mamão	Laranja	Banana
ALMOÇO 11H00	Arroz, Feijão tropeiro de ovos com legumes Salada de beterraba	Arroz, Feijão Peixe grelhado Purê de batata Salada Tomate	Arroz, Feijão preto Frango refogado Farofa de banana da terra Salada alface	Arroz Carne moída refogada com batata doce Salada de grão de bico com Pepino	Arroz, Feijão Frango acebolado Quiabo refogado
LANCHE 15H00	Macarronada com molho bolognesa Suco de Fruta	Sopa de feijão Queijo mussarela para salpicar	Carreteiro de legumes com carne Suco de fruta	Leite com café Bolo Fubá	Sanduíche de frango Suco de Fruta
	Ing desjejum: Café infusão, açúcar, leite UHT biscoito salgado. Colaço: Melão. Almoço: Arroz, feijão carioca, ovos inteiro de galinha, cenoura, tomate, beterraba, alho, óleo, cebola, sal, limão, cheiro verde. Lanche: Macarrão parafuso, carne moída, tomate, extrato tomate, óleo, alho, cebola, sal, polpa de abacaxi, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga Colaço: Abacaxi. Almoço: Arroz, feijão carioca, filé tilápia, batata inglesa, manteiga, tomate, alho, óleo, cebola, sal. Lanche: macarrão conchinha, feijão carioca, batata inglesa, cenoura, queijo mussarela ralado, óleo, alho, cebola, sal.	Ing desjejum: iogurte, biscoito maisena Colaço: Mamão. Almoço: Arroz, feijão preto, coxa ou sobrecoxa, alface, colorau, farinha de mandioca, banana da terra, alho, óleo, sal, cebola, limão Lanche: Arroz, cenoura, ervilha, tomate, carne moída, cheiro verde, alho, óleo, sal, cebola, limão, polpa de acerola, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, limão, pão, requeijão. Colaço: Laranja. Almoço: Arroz, grão de bico, carne moída, batata doce, pepino, tomate, alho, óleo, cebola, sal. Lanche: Leite UHT, café infusão, açúcar, farinha de trigo, fermento em pó, ovos, açúcar, fubá, óleo, leite.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, biscoito rosquinha. Colaço: Banana nanica. Almoço: Arroz, feijão carioca, voca sobrecoxa, quiabo, tomate, alho, óleo cebola, sal. Lanche: Pão, filé de frango, milho, cenoura, tomate, extrato tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa de goiaba, açúcar.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	1150,00	46,00	27,00	182,00	1245,00
Porcentagem		16,00%	21,00%	63,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração.


Ano 2025

			Cardápio Integral 06-10 anos		
4 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 06h45	Leite com cacau 50% Biscoito salgado	Chá gelado Pão com manteiga	Suco de fruta Biscoito maisena	Chá Pão com requeijão	Leite com café Biscoito rosquinha
COLAÇÃO 09H00	Maçã	Melão	Mamão	Melancia	Banana
ALMOÇO 11H00	Arroz, Estrogonofe de frango, Batata assada Salada de tomate Suco de fruta	Arroz, feijão Frango xadrez Salada Repolho Suco de Fruta	Arroz cuiabano, Feijão, Salada de tomate	Arroz, Feijão preto Carne suína Mandioca cozida Salada Alface	Arroz, feijão preto Carne ao molho com legumes (batata, cebola, tomate e pimentão)
LANCHE 15H00	Macarronada com molho bolognesa Suco de fruta	Sopa de legumes com carne Queijo mussarela para polvilhar	Canjica	Canjiquinha com calabresa Suco de fruta	Pão com mussarela, orégano e tomate Suco de fruta
	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, biscoito salgado. Colaço: Maçã. Almoço: Arroz, filézinho de frango, tomate, extrato de tomate, creme de leite, alho, óleo, cebola, sal, batata inglesa, polpa de abacaxi, açúcar. Lanche: Macarrão parafuso, carne moída, tomate, extrato tomate, óleo, alho, cebola, sal, polpa de abacaxi, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Colaço: Melão. Almoço: Arroz, feijão carioca, coxa e sobrecoxa, pimentão, extrato de tomate, amido, repolho, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, polpa de caju, açúcar. Lanche: Macarrão conchinha, batata inglesa, cenoura, chuchu, carne cubos, queijo mussarela ralado, óleo, alho, cebola, sal.	Ing desjejum: Polpa de fruta, açúcar, biscoito maisena. Colaço: Mamão. Almoço: Arroz, feijão carioca, carne moída, tomate, extrato de tomate, banana da terra, mussarela, alho, óleo, sal, cebola, cheiro verde. Lanche: Leite pasteurizado, milho para canjica, açúcar, coco ralado.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Colaço: Melancia. Almoço: Arroz, feijão preto, paleta suína, mandioca, alface, óleo, alho, cebola, sal, limão. Lanche: Canjiquinha, calabresa, polpa de acerola, açúcar.	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, biscoito rosquinha. Colaço: Banana nanica. Almoço: Arroz, feijão preto, carne em cubo, batata inglesa, tomate, pimentão, cheiro verde, alho, óleo, sal, cebola, cheiro verde. Lanche: pão, mussarela, orégano, tomate, polpa de goiaba, açúcar.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	1151,00	44,00	30,00	176,00	1269,00
Porcentagem		15,00%	24,00%	61,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração.

Ano 2025

			Cardápio Integral 06-10 anos		
5 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESJEJUM 06h45	Chá Biscoito salgado	Suco de fruta Pão com manteiga	Leite com cacau 50% Biscoito maisena	Chá gelado Pão com requeijão	Leite com café Biscoito rosquinha
COLAÇÃO 09H00	Melão	Laranja	Mamão	Mexerica	Banana
ALMOÇO 11H00	Arroz, Feijão Carne moída refogada Salada Chuchu com cheiro verde Suco de Fruta	Arroz, Feijão preto Frango ao molho Farofa de couve e cenoura Salada alface	Arroz, Feijão Carne panela ao molho Mandioca cozida Salada tomate	Arroz, Feijão Salada de ovos com legumes	Arroz, Lentilha Frango assado com batata Salada Beterraba
LANCHE 15H00	Sopa de lentilha com calabresa Suco de fruta	Leite com café Bolo Laranja	Torta de frango Suco de fruta	Polenta com carne moída Suco de Fruta	Arroz carreteiro Suco de fruta
	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, biscoito salgado. Colação: Melão. Almoço: Arroz, feijão carioca, carne moída, chuchu, colorau, alho, óleo, cebola, sal, polpa de goiaba, açúcar. Lanche: Lentilha, calabresa, tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa de goiaba, açúcar.	Ing desjejum: Polpa de uva, açúcar, pão, manteiga. Colação: Laranja. Almoço: Arroz, feijão preto, coxa ou sobrecoxa, farinha mandioca, cenoura, ovos, couve, manteiga, alface, alho, óleo, cebola, sal Lanche: Leite UHT, café infusão, açúcar, laranja, farinha de trigo, fermento em pó, ovos, óleo, leite.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, biscoito maisena. Colação: Mamão. Almoço: Arroz, feijão carioca, carne cubos, mandioca, tomate, extrato de tomate, alho, óleo, cebola, sal. Lanche: Farinha de trigo, leite, sal, ovos, óleo, cebola, alho, cheiro verde, milho, filézinho de frango, cenoura, tomate, polpa de acerola, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Colação: Mexerica. Almoço: Arroz, feijão preto, ovos inteiro de galinha, abobrinha, tomate, cenoura, cheiro verde, óleo, alho, cebola, sal, limão Lanche: Fubá, carne moída, tomate, queijo mussarela ralado, alho, óleo, cebola, sal, polpa de abacaxi, açúcar.	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, biscoito rosquinha. Colação: Banana. Almoço: Arroz, lentilha, coxa/sobrecoxa, batata inglesa, beterraba, alho, óleo, cebola, sal. Lanche: Arroz, carne moída, ervilha, cenoura, tomate, milho verde, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, polpa de goiaba, açúcar.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	1150,00	46,00	30,00	174,00	1184,00
Porcentagem		15,00%	24,00%	61,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração.