

**CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana**  
04 a 08 de agosto de 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura ralada c/ salsa	Alface Tomate Pepino japonês em rodela	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada de lentilha c/ palmito, cebola roxa e cebolinha
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Picado de panela c/ batata e cenoura (cubos grandes)	Escalopinho de frango ao molho branco e champignon gratinado	Filé peixe grelhado	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado	Carne moída à jardineira
<b>GUARNIÇÃO</b>	Farofa de vagem c/ ovos (c/ farinha de mandioca tostada)	Abobrinha refogada c/ tomate e cebolinha (cubos grandes)	Batata rústica assada	Brócolis ao alho	Parafuso à Pomodoro
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Mini pão queijo Chocolate quente/ frio Maçã	Pão na chapa (pão francês) acompanhando requeijão Iogurte de morango Manga	Mini pizza Suco integral pasteurizado* Banana	Hamburguinho (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Uva c/ melão	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cacau
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana**  
**11 a 15 de agosto de 2025**



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (palito)
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Iscas de frango crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Escalopinho de carne ao molho Roti	Frango caipira (sobrecoxa s/ osso)
<b>GUARNIÇÃO</b>	Escarola refogada (tirinhas finas) c/ milho	Creme de milho	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Purê de batata	Macarrão alho e óleo especial (c/ cenoura ralada e tomate picadinho)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Misto quente (pão forma/ francês) Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ mamão	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de laranja	Mini pão queijo Iogurte de frutas Melancia	Esfiha de frango (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Banana	Panqueca americana c/ geleia de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 3ª semana**  
18 a 22 de agosto de 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Beterraba cozida temperada	Alface Tomate Agrião e alface roxa	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha	Alface Tomate Pepino (rodela)
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff de frango	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Torta Madalena	Filé de frango à pizzaiolo (filé grelhado c/ molho de tomate, queijo, tomate e orégano)	Moqueca de peixe
<b>GUARNIÇÃO</b>	Escarola refogada c/ tomate + Batata palha (opcional)	Virado de couve	Espaguete ao alho e óleo (com manjerição e cubinhos de tomate)	Espinafre refogado	Batata palito (assada)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Mini Pizza  Suco integral pasteurizado* Melancia	Esfiha de 3 queijos- ricota, requeijão e muçarela (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Maçã	Carne louca  Suco integral pasteurizado* Uva roxa c/ laranja	Mini pão de queijo  Chocolate quente/ frio Banana	Bolacha salgado acompanhando requeijão/ manteiga  Suco integral pasteurizado* Bolo formigueiro caseiro
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 4ª semana**  
25 a 29 de agosto de 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Salada de lentilha ao vinagrete	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada dueto (cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha)	Alface Tomate Soja ao vinagrete
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + <b>ERVILHA**</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Isclas bovinas grelhadas	Filé de frango grelhado	Filé de peixe empanado no fubá	Bife de panela	Isca de frango grelhada
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê de batata	Nhoque à bolonhesa	Brócolis na manteiga	Farofa de banana	Parafuso à pomodoro
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Pão caseiro c/ presunto e queijo Chocolate quente/ frio Laranja c/ mamão	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana	Pão de batata especial (choco) Suco integral pasteurizado* Manga c/ abacaxi	Cereal matinal com iogurte de morango Suco integral pasteurizado* Melão c/ uva s/ caroço	Panqueca de aveia c/ cacau Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***