

# CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 04/05	Terça-feira 05/05	Quarta-feira 06/05	Quinta-feira 07/05	Sexta-feira 08/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco natural	Suco natural	Suco Natural	Suco natural	Água de coco
	Minipão de queijo	Sequillo caseiro	Miniesfirra	Tapioca com queijo	Torta integral de frango
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Carne moída refogada	Filé mignon suíno em tiras	Frango xadrez	Macarrão à bolonhesa	Peixe assado empanado na aveia
<b>Guarnição</b>	Mandioca assada	Farofa de couve	Abobrinha refogada	Acelga com cenoura	Purê de abóbora
<b>Salada</b>	Rúcula com tomate	Beterraba ralada	Alface com tomate	Pepino	Folhas verdes
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco natural	Leite morno com chocolate	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Rap10 integral com queijo	Pão francês na chapa	Lanche natural de frango	Bolo de chocolate com cobertura de cacau	Minipão de batata enriquecido com linhaça
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Pernil desfiado	Cação ao molho	Picadinho de carne	Frango crocante	Filé mignon suíno em iscas
<b>Salada</b>	Rúcula com tomate	Beterraba ralada	Alface com tomate	Pepino	Folhas verdes
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

**Cardápio sujeito a alterações.**

### Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

# CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 11/05	Terça-feira 12/05	Quarta-feira 13/05	Quinta-feira 14/05	Sexta-feira 15/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Leite integral	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Cereal matinal	Queijo quente no forno	Pão de queijo	Bolo de banana	Enroladinho misto
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Filé de frango crocante	Carne cozida em cubos	Bifinho suíno grelhado	Filé de sobrecoxa assada	Fricassê de frango
<b>Guarnição</b>	Berinjela refogada	Escarola refogada	Purê de batata-doce	Chuchu com cenoura	Legumes assados
<b>Salada</b>	Mix de repolho branco e roxo	Vinagrete	Alface com tomate	Agrião	Folhas verdes
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco natural	Suco natural	Água de coco	Suco natural	Suco natural
	Minipão de queijo	Bolo de laranja	Pão de leite com requeijão	Minipizza de queijo	Tapioca com geleia de morango
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Lombinho suíno grelhado	Frango desfiado com tomate e milho	Carne assada	Macarrão parafuso à bolonhesa	Frango ao molho
<b>Salada</b>	Mix de repolho branco e roxo	Vinagrete	Alface com tomate	Agrião	Folhas verdes
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observações Importantes:**

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Fruta da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

# CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 18/05	Terça-feira 19/05	Quarta-feira 20/05	Quinta-feira 21/05	Sexta-feira 22/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão de leite com queijo branco	Pastel caseiro de carne assado	Lanche natural de frango	Bolo de cenoura com granulado	Minipizza
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Estrogonofe de frango	Feijoadilha light (carne cozida e lombo suíno)	Hambúrguer caseiro	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado
<b>Guarnição</b>	Batata Palha	Brócolis refogado	Batata palito assada	Espaguete ao alho e óleo	Repolho com cenoura refogados
<b>Salada</b>	Alface com tomate	Palitinhos de cenoura e pepino	Vinagrete	Rúcula	Acelga com tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco natural	Suco natural	Leite morno com chocolate	Suco natural	Suco natural
	Miniesfira	Bolo de banana com canela	Pão integral com requeijão	Minipão de batata enriquecido com linhaça	Brioche com queijo branco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Pernil ao forno	Carne moída refogada	Frango com legumes	Ovos mexidos com queijo e tomate	Carne louca
<b>Salada</b>	Alface com tomate	Palitinhos de cenoura e pepino	Vinagrete	Rúcula	Acelga com tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

**Cardápio sujeito a alterações.**

### Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

# CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 25/05	Terça-feira 26/05	Quarta-feira 27/05	Quinta-feira 28/05	Sexta-feira 29/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão na chapa	Queijo quente com pão integral	Tapioca com geleia	Minipão de queijo	Torrada com queijo, orégano e tomate ao forno
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Bifinho grelhado	Frango em pedaço assado	Carne suína ao molho	Almôndegas de carne ao sugo	Carne cozida em cubos
<b>Guarnição</b>	Abóbora assada	Legumes salteados	Batata corada	Repolho com tomate refogado	Batata inglesa
<b>Salada</b>	Alface com pepino	Mix de folhas	Beterraba cozida	Couve refogada	Alface com cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Enroladinho misto	Bolo de maçã com canela	Pão de leite com requeijão	Pastel caseiro de carne assado	Minipizza de queijo
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Filezinho de frango grelhado	Tiras de filé mignon suíno	Isca de carne bovina	Macarrão à bolonhesa	Peixe cação ao molho
<b>Salada</b>	Alface com pepino	Mix de folhas	Alface com cenoura	Beterraba cozida	Rúcula com tomate cereja
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

**Cardápio sujeito a alterações.**

### Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados ao forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.