

CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição		Terça-feira 01/09	Quarta-feira 02/09	Quinta-feira 03/09	Sexta-feira 04/09
Lanche da Manhã		Suco natural	Suco natural	logurte/Suco natural	Suco natural
		Bolo de laranja com calda	Minipão de queijo	Pão integral com queijo	Minipizza
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal		Frango assado	Bifinho suíno	Carne Moída	Sassami grelhado
Guarnição		Couve refogada	Purê de abóbora	Macarrão á bolonhesa	Legumes no forno
Salada		Acelga com cenoura	Alface com tomate	Rúcula com tomate cereja	Mix de repolho
Sobremesa		Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Suco		Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde		Suco natural	Suco natural	Suco natural	Leite morno com chocolate
		Torta integral de frango	Pastel de carne assado	Bolo de chocolate com cobertura	Tapioca com queijo
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar		Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/ Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal		Carne moída refogada	Strogonoff de frango	Peixe no molho	Carne em cozida em tiras
Salada		Acelga com cenoura	Alface com tomate	Rúcula com tomate cereja	Mix de repolho
Sobremesa		Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Suco		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 – SETEMBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 07/09	Terça-feira 08/09	Quarta-feira 09/09	Quinta-feira 10/09	Sexta-feira 11/09
Lanche da Manhã		Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural/ Leite
		Miniesfirra enriquecida de linhaça recheada	Minipastel de carne assado	Torta integral de frango	Cereal matinal/ Biscoito caseiro
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal		Carne em cozida	Lombo suíno em cubos	Peito de frango na panela	Tilápia ao molho
Guarnição	FERIADO	Mandioca	Farofa caseira	Batata doce no forno	Creme de milho
Salada		Alface americana com tomate	Chuchu com cenoura	Beterraba ralada	Salada mista
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco		Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde		Vitamina de frutas	Suco natural	Suco natural	Suco natural
		Pão de leite com requeijão	Bolo formigueiro	Minipizza mista	Pão de queijo
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar		Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal		Frango crocante	Bife grelhado	Carne suína no forno	Frango assado
Salada		Alface americana com tomate	Chuchu com cenoura	Beterraba ralada	Salada mista
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco		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 – SETEMBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 14/09	Terça-feira 15/09	Quarta-feira 16/09	Quinta-feira 17/09	Sexta-feira 18/09
Lanche da Manhã	Suco natural	Suco natural	Água de coco	Suco natural	Suco natural
	Minipão de batata recheado	Bolo de cenoura com cobertura	Enroladinho com linhaça e recheio misto	Minipizza	Rap10 integral com queijo
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Filé de frango grelhado	Carne suína cozida	Omelete com tomate e queijo	Almôndega assada	Strogonoff de frango
Guarnição	Legumes refogados	Batata corada	Brócolis ao vapor	Macarrão ao molho sugo	Batata Palha
Salada	Alface	Pepino em rodela	Repolho com tomate	Cenoura ralada	Folhas verdes
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Leite morno com chocolate	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão de mandioquinha com queijo	Queijo quente no forno	Crepioça recheada com queijo	Bolo de maçã com cobertura	Miniesfirra enriquecida de linhaça
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/ Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Carne louca	Frango em cubinhos	Carne moída com milho	Lombo suíno desfiado	Macarrão ao molho sugo
Salada	Alface	Pepino em rodela	Repolho com tomate	Cenoura ralada	Folhas verdes
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	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 – SETEMBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 21/09	Terça-feira 22/09	Quarta-feira 23/09	Quinta-feira 24/09	Sexta-feira 25/09
Lanche da Manhã	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Queijo quente no forno	Pão com carne louca	Minipizza	Cupcake de chocolate com cobertura	Minipão de queijo
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Pernil desfiado	Hambúrguer caseiro	Carne suína assada	Frango ao molho	Peixe assado
Guarnição	Couve refogada	Batata palito assada	Berinjela refogada	Abobrinha refogada	Jardineira de legumes
Salada	Beterraba cozida	Alface com tomate	Acelga com cenoura ralada	Cenoura e pepino em palitinhos	Agrião com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Leite com chocolate	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão de queijo	Bolo de cenoura com chocolate	Pão de leite com requeijão	Enroladinho com linhaça e recheio misto	Lanche natural com patê de frango e cenoura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Almôndega assada	Frango colorido	Peixe no forno	Carne louca	Tiras de carne suína
Salada	Beterraba cozida	Alface com tomate	Acelga com cenoura ralada	Cenoura e pepino em palitinhos	Agrião com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	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 – SETEMBRO 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins

CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 28/09	Terça-feira 29/09	Quarta-feira 30/09		
Lanche da Manhã	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
	Miniesfirra enriquecida de linhaça com peito de peru e queijo	Bolo de chocolate	Pão de queijo		
	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco /Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca		
Prato Principal	Bife grelhado	Filé de sobrecoxa no forno	Carne suína desfiada		
Guarnição	Batata assada	Legumes refogados	Mandioquinha		
Salada	Vinagrete	Repolho colorido	Alface		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
Lanche da Tarde	Suco Natural	Suco natural	Suco natural		
	Pão integral com queijo	Minipizza	Minipão de batata recheado		
	Fruta	Fruta	Fruta		
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca		
Prato Principal	Escondidinho de frango	Hambúrguer caseiro	Carne em cubos		
Salada	Vinagrete	Repolho colorido	Alface		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		
Suco	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.