

**CARDÁPIO – CEI – CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES****MÊS: SETEMBRO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO 8:20h – 08:40h	ALMOÇO e JANTAR 09:15h – 10:20h 14:40h – 15:45h					LANCHE DA TARDE 13:20h – 14:00h		
	LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	PAPA PRINCIPAL (SOPA)					LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	LEITE
			TUBÉRCULOS	HORTALIÇAS	CARNES	CEREAL	LEGUMINOSA			
SEG	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
TER	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUA	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUI	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
SEX	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- Amassar os alimentos para servir, não liquidificar.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SEÇÃO II, ART. 18, § 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**CARDÁPIO – CEI “TATIANE AP. DE OLIVEIRA”- 1 a 3 ANOS****MÊS: SETEMBRO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h - 08:00h	FRUTA 08:00h- 08:30h	ALMOÇO 09:15h - 09:45h 09:30h – 10:00h	FRUTA 13:00h – 13:20h	JANTAR 14:40h – 15:10h
1ª SEMANA					
31	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
01	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
02	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA					
07			FERIADO NACIONAL		
08	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.
09	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.
10	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
11	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
3ª SEMANA					
14	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
15	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.
16	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA					
21	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.
22	Pão Integral com Manteiga, Fórmula	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde,



	Infantil de 1 a 3 anos.		Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.		Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.
23	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
24			FORMAÇÃO		
25	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA					
28	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
29	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
30	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SECÃO II, ART. 18,§ 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	331,73	52	14	8	147,80	73,74	176,83	2,00

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	326,88	49	15	8	121,87	6,52	186,14	1,98

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	327,54	50	14	8	272,75	72,76	160,95	1,90

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	329,32	52	14	7	102,47	12,04	148,05	2,03

5ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	348,03	53	15	8	134,47	76,09	187,98	2,13

**CARDÁPIO – CEMEI “BERNADETE DE LOURDES C. A. BALDINI”- 1 a 3 ANOS****MÊS: SETEMBRO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:30-07:45h 07:30-70:40h 07:50-08:00h	FRUTA 08h:50m às 09h:10m	ALMOÇO 11h:10m às 11h:30m	LEITE 10:30-11:45h 11:00-11:10h 11:20-11:30h	FRUTA 14:00h às 14h:20m	JANTAR 15h:15m às 15h:40m 15h:50m às 16h:05m.
1ª SEMANA						
31	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.
01	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
02	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA						
07			FERIADO NACIONAL			
08	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
09	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
10	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.
11	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA						
14	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.
15	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.
16	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA						
21	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.



22	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
23	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.
24			FORMAÇÃO			
25	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA						
28	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
29	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
30	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SECÃO II, ART. 18,§ 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

1ª SEMANA

**Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	711,44	104	28	21	240,82	25,24	335,50	3,54

2ª SEMANA**Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	713,21	98	32	22	427,49	26,48	297,61	3,82

3ª SEMANA**Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	719,03	100	31	22	381,06	27,24	295,85	3,71

4ª SEMANA**Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	712,95	103	29	21	233,66	24,46	334,25	3,48

5ª SEMANA**Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	716,18	107	30	20	476,47	21,11	307,94	3,91

**CARDÁPIO – EMEI “DONA DEOLINDA MOTTA APPENDINO” 4 a 5 anos****MÊS: SETEMBRO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 06:45-07:00h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h-09:35h	ALMOÇO 10:30h às 11:00h	LANCHE (INTEGRAL) 11h:50h	LANCHE DA TARDE 14:00h - 14:35h	JANTAR 16:00h - 16:30h
1ª SEMANA						
31	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.
01	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
02	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Bolacha Maisena, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Bolo de Ceniura, Fruta.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA						
07			FERIADO NACIONAL			
08	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Cachorro Quente, Suco.	Pão de Queijo, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
09	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Lanche Natural com Peito de Peru com Queijo Prato, Alface e Tomate, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
10	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Bolo de Fubá, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.
11	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA						
14	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.
15	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.	Bolacha de Maisena com Requeijão, Vitamina de Banana com Chocolate.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.
16	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Pão (Bisnaguinha) com Manteiga, Fruta.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de	Bolo de Chocolate, Suco de	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.



18	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Carne Moída, Arroz, Feijão. Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta (polpa). Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango e Leite em Pó.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA						
21	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.
22	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
23	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.
24			FORMAÇÃO			
25	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA						
28	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango e Leite em Pó.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
29	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
30	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Fruta (polpa).	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	416,03	63	18	10	314,09	90,22	196,58	2,31
Média do Cardápio Calculado	951,17	140	36,59	29	301,19	18,51	476,44	4,88

2ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	413,56	63	18	11	131,11	28,55	196,80	2,35
Média do Cardápio Calculado	945,13	135	39,78	28	349,61	20,10	495,08	5,44

3ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	417,54	65	17	10	255,12	86,06	185,49	2,14
Média do Cardápio Calculado	947,66	134	38,94	30	604,73	17,92	449,69	4,76

4ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	419,74	65	16,84	11	134,99	10,89	187,19	2,20
Média do Cardápio Calculado	947,84	132	37,59	31	340,32	31,65	451,99	4,78

5ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	418,85	63	18	11	137,79	29,04	197,88	2,40
Média do Cardápio Calculado	946,89	137	38,13	29	556,89	22,56	475,22	5,02

**CARDÁPIO – “EMEF PROFª BENTA TEIXEIRA DE CARVALHO PEREIRA” 6 a 10 ANOS**
“EMEF PROFª DIRCÍLIA DE CARVALHO PEREIRA GUTIERREZ” 6 A 10 ANOS**MÊS: SETEMBRO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ A partir das 06:45h	ALMOÇO 09:00h – 09:25h 09:35h – 10:00h	LANCHE (1º ANO) 10:45h 15:45h	JANTAR 14:30h - 14:55h 15:00 - 15:25h
1ª SEMANA				
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
01	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
02	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA				
07		FERIADO NACIONAL		
08	Pão Bisnaguinha com Requeijão, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Cachorro Quente, Suco.	Fruta	
09	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.
10	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
3ª SEMANA				
14	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
15	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Linguça Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Linguça Assada, Arroz, Feijão.
16	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.



4ª SEMANA				
21	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.
22	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.
23	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
24	FORMAÇÃO			FORMAÇÃO
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA				
28	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
29	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
30	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA****Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	546,98	76	23	17	195,09	24,57	227,00	2,98

2ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	543,17	82	24	14	163,69	7,25	272,46	2,71

3ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	560,85	85	24	14	324,26	88,10	246,62	3,02

4ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	526,79	76	23	15	202,35	25,02	227,71	2,99

5ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	579,73	88	26	14	181,18	9,17	282,24	3,30

**CARDÁPIO – “CENTRO DE COMPLEMENTAÇÃO EDUCACIONAL – JOSÉ ABDO SADER - ZUZA” 6 a 10 ANOS****MÊS: SETEMBRO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h – 07:15h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h – 09:25h	ALMOÇO 11:00h – 11:30h 12:10h – 13:20h	LANCHE DA TARDE 14:30h – 14:55h 15:00h – 15:25h
1ª SEMANA				
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.
01	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.
02	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão Assado com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).
03	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Bolo de Cenoura, Fruta.
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Lanche Natural, Suco de Frutas (polpa).
2ª SEMANA				
07			FERIADO NACIONAL	
08	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Pão de Queijo, Fruta.
09	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Lanche Natural com Peito de Peru com Queijo Prato, Alface e Tomate, Suco de Frutas (polpa).
10	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.	Bolo de Fubá, Leite com Chocolate 50%.
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Fruta.
3ª SEMANA				
14	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.
15	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.	Bolacha de Maisena com Requeijão, Vitamina de Banana com Chocolate.
16	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Ceboura e Vagem, Arroz, Feijão.	Pão (Bisnaguinha) com Manteiga, Fruta.
17	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Stroganoff de Carne, Arroz, Feijão.	Bolo de Chocolate, Suco de Fruta (polpa).
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango e Leite em Pó.
4ª SEMANA				
21	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).
22	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa à Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.



23	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.
24				
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).
5ª SEMANA				
28	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango e Leite em Pó.
29	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.
30	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Fruta (polpa).

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA****Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	546,98	76	23	17	195,09	24,57	227,00	2,98

2ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	543,17	82	24	14	163,69	7,25	272,46	2,71

3ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	560,85	85	24	14	324,26	88,10	246,62	3,02

4ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	526,79	76	23	15	202,35	25,02	227,71	2,99

5ª SEMANA**Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	579,73	88	26	14	181,18	9,17	282,24	3,30

**CARDÁPIO – “E. E. GABRIEL HERNANDEZ” Fundamental (11 a 15 anos)/ Médio (16 a 18 anos)/ Eja (19 a 60 anos)****MÊS: SETEMBRO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00-07:10h	ALMOÇO 09:30-09:50h	JANTAR 15:20-15:50h	LANCHE DA NOITE 21:00-21:15h
1ª SEMANA				
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface e Tomate; Suco de Frutas. (polpa)
01	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
02	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Carne Moída Refogada com Cenoura, Milho e Ervilha, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
03	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)
2ª SEMANA				
07		FERIADO NACIONAL		
08	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Quibe Assado Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface, Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
09	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Cenoura Ralada, Carne em Iscas com Legumes e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão (Leite) com Hambúrguer e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
10	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Salada de Tomate, Filé Mignon Suíno em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Pão com Presunto, Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)
3ª SEMANA				
14	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
15	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Linguça Assada, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Linguça Assada, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
16	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Coxinha da Asa Assada, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
17	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Escondidinho de Carne Moída, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Frango em Cubos à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Queijo Prato, Suco de Frutas. (polpa)
4ª SEMANA				
21	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Repolho Roxo, Almôndegas Assada, Arroz, Feijão.	Cachorro Quente, Suco de Fruta. (polpa)



22	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Pernil em Cubos Acebolado, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface e Tomate; Suco de Frutas. (polpa)
23	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
24	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Nuggtes de Frango Assado, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho, Nuggtes de Frango Assado, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)
5ª SEMANA				
28	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)
29	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Tomate, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface e Tomate; Suco de Frutas. (polpa)
30	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga, Filé de Tilápia Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão (Leite) com Hambúrguer e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

1ª SEMANA**Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias****Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias****EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias**

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	712,95	103	29	21	233,66	24,46	334,25	3,48
Média do Cardápio Médio	831,97	114	34	27	260,25	28,59	342,20	4,16
Média do Cardápio Eja	475,90	57	20	20	141,69	413,47	219,67	2,40

**2ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lípídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	726,98	108	30	21	260,85	18,88	337,54	4,11
Média do Cardápio Médio	826,24	123	37	21	316,47	12,05	290,84	5,23
Média do Cardápio Eja	472,47	58	20	18	147,35	413,47	252,04	1,88

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lípídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	728,40	108	31	19	264,20	115,68	264,20	4,13
Média do Cardápio Médio	825,48	121	34	23	396,97	115,76	317,95	4,33
Média do Cardápio Eja	476,92	57	23	17	153,13	413,02	252,82	2,44

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lípídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	714,23	98	30	23	268,49	41,58	313,06	3,56
Média do Cardápio Médio	819,58	113	34	27	293,44	48,43	326,37	4,03
Média do Cardápio Eja	477,20	58	22	17	171,35	413,51	201,69	1,99

5ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lípídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	726,18	109	30	20	476,47	21,11	307,94	3,91
Média do Cardápio Médio	823,60	123	37	21	283,83	13,12	292,49	5,21
Média do Cardápio Eja	472,47	58	20	18	147,35	413,47	252,04	1,88

Documento assinado digitalmente



GRACIELI PAULA LOPES

Data: 03/09/2026 09:42:13-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573**COZINHA PILOTO 'ELZA MOTTA VILLA'**Rua: João Colombo,138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e- mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166

Documento assinado digitalmente



MARIANA PICOSSI VILLA

Data: 04/09/2026 08:09:07-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540