



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2025

	01/12 (Segunda-feira)	02/12 (Terça-feira)	03/12 (Quarta-feira)	04/12 (Quinta-feira)	05/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão
	Ovos Mexidos	Frango com batata doce	Carne em cubos com cenoura	Pernil a vinagrete	** Fundamental: Estrogonofe de frango com batata palha
	Salada de acelga com tomate	Salada de pepino com cenoura	Salada de repolho roxo	Farofa de couve	**Pré Escola: Frango Assado e Farofa
	Laranja	Maçã	Melão	Laranja	Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Banana	Suco de abacaxi Bolo	logurte de morango Maçã
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Risoto de frango cenoura, milho e salsa Salada de repolho com tomate Melão	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de soja com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Buraco quente (Pão Francês com carne moída) Suco de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**** Cardápio Festivo:**

Fundamental Integral: Estrogonofe com Batata palha, Legumes e Mesa de frutas e Brigadeiro de colher;

Pré - escola Integral: Frango Assado, Farofa, Legumes, Mesa de frutas e Brigadeiro de colher.

Mesa de frutas decorativas (para todos): melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1068	148	47	32
Fundamental	6 a 10 anos	1224	174	51	36

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. e Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2025

	08/12 (Segunda-feira)	09/12 (Terça-feira)	10/12 (Quarta-feira)	11/12 (Quinta-feira)	12/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de uva Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Frango acebolado Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de repolho Banana
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de banana e maçã Maçã	Mingau de maisena	Iogurte de morango Banana	Suco de manga Biscoito Cream craker
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Banana	Arroz Branco Frango com abobrinha Salada de tomate e pepino Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de alface Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	680	100	25	20
Fundamental	6 a 10 anos	790	112	32	24

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2025

	15/12 (Segunda-feira)	16/12 (Terça-feira)	17/12 (Quarta-feira)	18/12 (Quinta-feira)	19/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Bicoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana Maçã	Suco de uva Banana	Mingau de aveia	Suco de goiaba Biscoito cream cracker
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz Branco Frango ao molho Salada de batata Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	Arroz Branco Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MAÇÃ	PERA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1026	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1147	161	47	35

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE