



Cardápio Integral - Pré-escola / Fundamental I e II - SETEMBRO 2026

	31/08 (Segunda-feira)	01/09 (Terça-feira)	02/09 (Quarta-feira)	03/09 (Quinta-feira)	04/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com margarina	Suco de Melancia Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de acelga com cenoura Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Banana	Vitamina de banana Biscoito Cream cracker	Suco de goiaba Cuscuz com ovo
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com beterraba Melancia	Arroz com salsa Peixe com batata Salada acelga de tomate Maçã	Arroz com cenoura Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de feijão fradinho à vinagrete Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	GOIABA	MEXERICA
*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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE



Cardápio Integral - Pré-escola / Fundamental I e II - SETEMBRO 2026

	07/09 (Segunda-feira)	08/09 (Terça-feira)	09/09 (Quarta-feira)	10/09 (Quinta-feira)	11/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	FERIADO (Independência do Brasil)	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Vitamina de banana Pão de forma com manteiga	Suco de goiaba Pão de hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)		Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE (13h30)		Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de Maisena	Suco de abacaxi Biscoito Cream cracker	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)		Arroz com cenoura Frango ao molho Salada de feijão branco com tomate Maçã	Macarrão ao aolho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino com tomate Melancia	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha, macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Carne desfiada com cebola Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA		DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	PERA	MEXERICA
*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	1047	152	40	31
Fundamental	6 a 10 anos	1161	170	46	33

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE



Cardápio Integral - Pré-escola / Fundamental I e II - SETEMBRO 2026

	14/09 (Segunda-feira)	15/09 (Terça-feira)	16/09 (Quarta-feira)	17/09 (Quinta-feira)	18/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão de hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa (cenoura, ovos, salsa e cebola) Pera	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE (13h30)	Iogurte Biscoito maisena	Mingau de aveia	Vitamina de acabate Banana	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de maracujá Cuscuz com frango
JANTAR (16h)	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de grão de bico com cenoura Melancia	Arroz Branco Carne moída com cenoura Salada de escarola tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz com cenoura Isca de frango acebolada Creme de milho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	GOIABA	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	930	128	30	22
Fundamental	6 a 10 anos	1058	140	36	28

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE



Cardápio Integral - Pré-escola / Fundamental I e II - SETEMBRO 2026

	21/09 (Segunda-feira)	22/09 (Terça-feira)	23/09 (Quarta-feira)	24/09 (Quinta-feira)	25/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de goiaba Pão de hot dog com margarina	Leite com café Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz, feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro) Farofa de banana Maçã	Arroz, feijão Carne moída com ab Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, feijão Isca de frango ao molho Creme de milho Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de cacau	Suco individual integral **Bolo	Vitamina de banana Maçã	Vitamina de abacate Banana
JANTAR (16h)	Arroz branco Frango desfiado com cenoura Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melancia	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz com salsa Frango com batata doce Salada de alface Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	PERA

O Dia Mundial da Banana é celebrado anualmente em 22 de setembro. A data destaca a importância nutricional e cultural da fruta mais consumida no Brasil.

**** Bolo de banana: nas escolas que não possuem capacidade de forno suficiente para o preparo, será utilizado bolo individual.**

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	1012	130	30	22
Fundamental	6 a 10 anos	1112	142	36	28

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE



Cardápio Integral - Pré-escola / Fundamental I e II - SETEMBRO 2026

	28/09 (Segunda-feira)	29/09 (Terça-feira)	30/09 (Quarta-feira)	01/10 (Quinta-feira)	02/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de uva Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de batata Maçã	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, feijão Frango com batata Salada de beterraba ralada Banana
LANCHE (13h30)	Iogurte Biscoito rosquinha de coco	Suco de uva Cuscuz com frango	Vitamina de abacate Maçã	Arroz doce com canela	Leite com cacau Biscoito maisena
JANTAR (16h)	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Macarrão ao sugo Carne desfiada ao molho Salada de soja com cenoura Melão	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	CARAMBOLA	MEXERICA	GOIABA
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	1012	130	30	22
Fundamental	6 a 10 anos	1112	142	36	28

Raquel N. R. de Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE