CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	**30/06/2025**	**01/07/2025**	**02/07/2025**	**03/07/2025**	**04/07/2025**	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO	Pão de milho com manteiga Vitamina de banana	Biscoito de polvilho Leite morno	Pão com manteiga Batida de mamao, maça e aveia	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de banana com aveia e passas Leite morno	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada crua de beterraba ralada Purê de batata Carne bovina moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã (raspada)	Salada de abobrinha e tomate refogados Abóbora ao alho Frango picado ao molho de tomate Macarrão ao alho e oléo Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de chuchu com ovos cozidos Macarrão à bolonhesa Feijão Sobremesa: Banana (amassada)	Repolho refogado com tomate Canjiquinha Carne suína acebolada desfiada Arroz branco(bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão (picado)	Salada crua de alface com cenoura ralada Pirão Peixe desfiado ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO	Bolo de banana Suco de polpa de abacaxi	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	Banana da terra cozida Leite morno	Torta de liquidificador de frango (Frango desfiado, cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Biscoito de polvilho Smootie de mamão e banana (leite batido com banana e mamão) aveia	
JANTAR	Polenta Frango ensopado desfiado com abobrinha Arroz Branco (bem cozido) Feijão (batido)	Salada de cenoura ralada Creme de aipim Carne suína desfiada Arroz Branco (bem cozido) Feijão (batido)	Tomate em cubinhos Purê de batata Isca de frango refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Caldo de inhame com carne bovina desfiada e abóbora Feijão (batido)	Sopa de legumes e frango desfiado (frango desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	
ENERGIA (kCal)	1264,70	1150,23	1209,09	947,80	1215,37	1157,44
PTN (g)	56,15	48,46	61,21	54,41	72,31	58,51
LIP (g)	50,69	47,43	47,42	29,07	47,88	44,50
CHO (g)	150,47	134,47	136,90	120,25	127,95	134,01
CÁLCIO (mg)	334,30	420,88	502,38	282,27	701,21	448,21
FERRO (mg)	6,57	5,28	6,18	4,45	8,42	6,18
Vit A (mcg)	264,92	349,90	343,26	158,72	483,81	320,12
Vit C (mg)	45,00	299,58	47,42	113,77	105,47	122,25

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 02						
	07/07/2025	08/07/2025	09/07/2025	10/07/2025	11/07/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO	Pão com manteiga Leite morno	Bolo de chocolate (cacau 100%) c/ banana Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Leite morno	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito de polvilho Chocobom (leite morno, aveia, cacau e banana)	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada de repolho e tomate refogados Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão (picado)	Salada de chuchu e cenoura cozidos Batata inglesa dourada Frango picado ao molho de tomate Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Iscas de carne suína acebolada Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana (amassada)	Tomate em cubinhos c/ cebola e orégano Creme de aipim Frango (filé de coxa) ensopado Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã (raspada)	Salada de acelga refogada e beterraba Purê de inhame Goulash bovino Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão (picado)	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Bolo de aipim Leite com cacau 100% Maçã	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e milho) Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) c/ leite em pó e aveia	
JANTAR	Canjiquinha com legumes (cenoura e chuchu) Frango (filé de coxa) ao molho de tomate Feijão (batido)	Purê de abóbora Carne ensopada picadinha Arroz (bem cozido) Feijão (batido)	Caldo de aipim com frango em cubinhos e beterraba Feijão (batido)	Couve refogada Purê da banana da terra Carne suína desfiada Arroz (bem cozido) Feijão	Cozido escolar (carne bovina, batata doce, abóbora, cenoura, chuchu e couve) Arroz (bem cozido) Feijão	
ENERGIA (kCal)	1188,84	1381,68	1086,24	1330,47	1054,33	1208,31
PTN (g)	57,64	60,8	47,66	60,74	50,61	55,49
LIP (g)	44,33	55,36	37,42	43,43	37,05	43,52
CHO (g)	143,77	164,41	143,35	177,89	134,96	152,88
CÁLCIO (mg)	473,69	435,73	485,8	590,95	439,06	485,05
FERRO (mg)	6,2	7,81	5,07	6,29	6,94	6,46
Vit A (mcg)	278,08	397,73	229,72	310,68	277,71	298,78
Vit C (mg)	137,07	84,53	57,51	312,83	142,79	146,95

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	14/07/2025	15/07/2025	16/07/2025	17/07/2025	18/07/2025	MÉDIA SEMANAL
COLAÇÃO (conforme aceitação)	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO						
ALMOÇO						
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)						
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO						
JANTAR						
ENERGIA (kCal)						#DIV/0!
PTN (g)						#DIV/0!
LIP (g)						#DIV/0!
CHO (g)						#DIV/0!
CÁLCIO (mg)						#DIV/0!
FERRO (mg)						#DIV/0!
Vit A (mcg)						#DIV/0!
Vit C (mg)						#DIV/0!

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 04						
REFEIÇÃO	**21/07/2025**	**22/07/2025**	**23/07/2025**	**24/07/2025**	**25/07/2025**	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	**RECESSO**	**RECESSO**	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ aveia (leite, banana nanica e aveia)	Bolo de fubá (c/ uva passa) Leite morno	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO			Salada de alface c/ tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	Beterraba cozida Frango (filé de coxa) assado e desfiado com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão (picado)	Salada de tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana da terra e farinha de mandioca) Arroz branco(bem cozido) Sobremesa: Banana (amassada)	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO			Pizza de pão de forma (queijo, orégano e tomate) Suco de maracujá	Pão com manteiga Suco de polpa de caju	Biscoito de polvilho Batida c/ frutas (banana, maçã e mamão) Aveia	
JANTAR			Sopa de legumes c/ frango desfiado (peito frango desfiado, macarrão, batata inglesa,inhame, chuchu e abóbora)	Couve refogada Polenta Carne suína ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Caldo de aipim com frango desfiado, chuchu e cenoura Feijão	
ENERGIA (kCal)			924,83	1242,09	1101,34	1089,42
PTN (g)			50,17	48,75	48,79	49,24
LIP (g)			28,87	41,18	40,68	36,91
CHO (g)			117,76	171,03	139,43	142,74
CÁLCIO (mg)			297,55	331,35	643,56	424,15
FERRO (mg)			5,21	6,61	4,79	5,54
Vit A (mcg)			203,41	192,61	361,66	252,56
Vit C (mg)			85,53	149,87	68,21	101,20

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO	**28/07/2025**	**29/07/2025**	**30/07/2025**	**31/07/2025**	**01/08/2025**	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Mingau de amido com cacau (leite, amido, uva passa e cacau 100%)	Pão de milho com manteiga Suco de acerola	Banana da terra cozida Leite morno	Bolo de banana c/ aveia Suco de polpa de manga		**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada de abobrinha e tomate refogados Carne moída com cenoura Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	Salada de cenoura e beterraba cozidas Frango (filé de coxa) com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã (raspada)	Couve refogada Farofa de cebola Carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana (amassada)	Salada de alface Peixe ensopado com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja		
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Leite morno	Quibe de forno Suco de manga	Pão de batata com queijo muçarela Suco natural de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia		
JANTAR	Purê de abóbora Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Purê de inhame Carne ensopada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	Canja (frango desfiado, arroz branco, batata inglesa, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de feijão com carne (feijão, carne bovina desfiada, macarrão, batata doce, cenoura e chuchu)		
ENERGIA (kCal)	1142,22	1195,6	987,61	954,87		1070,08
PTN (g)	55,1	52,1	42,63	48,48		49,58
LIP (g)	45,36	40,48	28,86	31,3		36,50
CHO (g)	130,57	155,33	142,63	123,79		138,08
CÁLCIO (mg)	423,08	467,95	428,96	259,19		394,80
FERRO (mg)	5,76	7,43	3,96	5,22		5,59
Vit A (mcg)	296,16	306,53	202,07	139,46		236,06
Vit C (mg)	58,77	40,37	69,08	157,39		81,40

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

OBS.:[1] Em obediência a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020 é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. Logo, as preparações aqui propostas não deverão ser adoçadas, sendo mantido o sabor doce intrínseco dos alimentos;

[2] As texturas das preprações devem obedecer a necessidade/ maturidade da faixa etária, bem como sua aceitabilidade. Logo, deve-se adaptar as preparações para bebês (de até 11 meses) abrandando a consistência dos alimentos (exemplo: frutas e vegetais cozidos, verduras abrandadas, arroz papa, feijão batido, etc) bem como evoluir a textura para os maiores, conforme seu desenvolvimento etário e maturação oral.

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CARDÁPIO EJA

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**30/06/2025**	**01/07/2025**	**02/07/2025**	**03/07/2025**	**04/07/2025**
JANTAR	Salada crua de beterraba e cenoura raladas Purê de batata Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de abobrinha e tomate Abóbora ao alho Frango picado ao molho de tomate Macarrão ao alho e oléo Feijão Sobremesa: suco de polpa de abacaxi	Salada crua de acelga e pepino picadinho Carne bovina picadinha com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: melancia	Salada crua de couve e repolho branco Canjiquinha Carne suína Arroz branco Feijão Sobremesa: tangerina	Salada de alface com cenoura ralada Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão Sobremesa: suco de polpa de goiaba
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**07/07/2025**	**08/07/2025**	**09/07/2025**	**10/07/2025**	**11/07/2025**
JANTAR	Salada crua de repolho e tomate Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz Feijão Sobremesa: suco de polpa de caju	Salada de beterraba e cenoura ralada Batata inglesa dourada Strogonoff de frango Arroz Feijão Sobremesa: maçã	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Iscas de carne suína acebolada Arroz Feijão Sobremesa: tangerina	Tomate em cubinhos c/ cebola e orégano Creme de aipim Frango (filé de coxa) ensopado Arroz Feijão Sobremesa: suco de polpa de manga	Salada de acelga refogada e beterraba Purê de inhame Goulash bovino Arroz branco Feijão Sobremesa: banana
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CARDÁPIO EJA

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	**14/07/2025**	**15/07/2025**	**16/07/2025**	**17/07/2025**	**18/07/2025**
	RECESSO	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	**21/07/2025**	**22/07/2025**	**23/07/2025**	**24/07/2025**	**25/07/2025**
JANTAR	**RECESSO**	**RECESSO**	Salada crua de alface c/ tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: melancia	Salada de alface e repolho roxo Inhame sauté Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: suco de maracujá	Salada crua de tomate e pepino Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: abacaxi
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CARDÁPIO EJA

SEMANA 05					
REFEIÇÃO	**28/07/2025**	**29/07/2025**	**30/07/2025**	**31/07/2025**	**01/08/2025**
JANTAR	Salada de abobrinha e tomate refogados Carne moída com chuchu Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: melancia	Abóbora refogada com cheiro verde Frango (filé de coxa) com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: suco de polpa de abacaxi	Couve refogada Farofa de cebola Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: banana	Salada de alface com tomate Batata doce rústica Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**30/06/2025**	**01/07/2025**	**02/07/2025**	**03/07/2025**	**04/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de milho com requeijão Suco de polpa de manga	Rosquinha doce Chocolate quente 50%	Pão com manteiga Vitamina de banana	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de banana Chocolate quente 50%
ALMOÇO/ JANTAR	Salada crua de beterraba e cenoura raladas Purê de batata Ovos mexidos com orégano Arroz branco Feijão Sobremesa: Maça	Salada de abobrinha e tomate refogados Abóbora ao alho Frango picado ao molho de tomate Macarrão ao alho e oléo Feijão Sobremesa: suco de polpa de abacaxi	Salada crua de acelga e pepino picadinho Carne bovina picadinha com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: melancia	Salada crua de couve e repolho branco Canjiquinha Carne suína Arroz branco Feijão Sobremesa: tangerina	Salada de alface com cenoura ralada Pirão Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão Sobremesa: suco de polpa de goiaba
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valéria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**07/07/2025**	**08/07/2025**	**09/07/2025**	**10/07/2025**	**11/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com manteiga Leite morno com canela	Bolo de mesclado Leite c/ chocolate 50%	Pão com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito doce (maisena) Chocobom (leite, cacau, aveia e banana)
ALMOÇO/ JANTAR	Salada crua de repolho e tomate Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz Feijão Sobremesa: suco de polpa de caju	Salada de beterraba e cenoura ralada Batata inglesa dourada Strogonoff de frango Arroz Feijão Sobremesa: maçã	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Iscas de carne suína acebolada Arroz Feijão Sobremesa: suco de polpa de manga	Tomate em cubinhos c/ cebola e orégano Creme de aipim Frango (filé de coxa) ensopado Arroz Feijão Sobremesa: melancia	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Purê de inhame Goulash bovino Arroz branco Feijão Sobremesa: banana
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valéria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	14/07/2025	15/07/2025	16/07/2025	17/07/2025	18/07/2025
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO/ JANTAR					
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valéria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	**21/07/2025**	**22/07/2025**	**23/07/2025**	**24/07/2025**	**25/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	**RECESSO**	**RECESSO**	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Canjica (milho de canjica, leite, coco ralado, canela e açúcar)	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%
ALMOÇO/ JANTAR			Salada crua de alface c/ tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: melancia	Salada de alface e repolho roxo Inhame sauté Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: tangerina	Salada crua de tomate e pepino Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: abacaxi
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valéria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 05					
REFEIÇÃO	**28/07/2025**	**29/07/2025**	**30/07/2025**	**31/07/2025**	**01/08/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite com chocolate 50%	Pão de milho com requeijão Suco de maracujá	Banana da terra cozida Leite morno c/ canela	Bolo de laranja Suco de polpa de manga	
ALMOÇO/ JANTAR	Salada de abobrinha e tomate refogados Carne moída com chuchu Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: melancia	Abóbora refogada com cheiro verde Frango (filé de coxa) com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: suco de polpa abacaxi com hortelã	Couve refogada Farofa de cebola Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: abacaxi	Salada de alface com tomate Batata doce rústica Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: suco de polpa de caju	
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valéria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**30/06/2025**	**01/07/2025**	**02/07/2025**	**03/07/2025**	**04/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de milho com requeijão Suco de polpa de manga	Rosquinha doce Chocolate quente 50%	Pão de batata com requeijão Leite c/ café	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de cenoura Chocolate quente 50%
LANCHE 01	Chocobom (leite, banana, aveia e chocolate 50%)	Biscoito salgado Suco de polpa de caju	Banana Leite quente com canela e chocolate 50%	Biscoito doce (maisena) Suco de polpa de abacaxi	Vitamina de banana, maçã e aveia
ALMOÇO	Salada crua de beterraba e cenoura raladas Purê de batata Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão	Salada de abobrinha e tomate refogados Abóbora ao alho Frango picado ao molho de tomate Macarrão ao alho e oléo Feijão	Salada crua de acelga e pepino picadinho Carne bovina picadinha com batata doce Arroz branco Feijão	Salada crua de couve e repolho branco Canjiquinha Carne suína Arroz branco Feijão	Salada de alface com cenoura ralada Pirão Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão
LANCHE 02	Bolo simples Leite c/ canela	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	Biscoito salgado com manteiga Leite c/ chocolate 50%	Torta de liquidificador de frango c/ legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com iogurte e aveia
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**07/07/2025**	**08/07/2025**	**09/07/2025**	**10/07/2025**	**11/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com manteiga Leite c/ café	Bolo de mesclado Leite c/ chocolate 50%	Pão com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito doce (maisena) Chocobom (leite, chocolate 50%, aveia e banana)
LANCHE 01	Biscoito de sal Suco de manga	Maçã Leite com chocolate 50%	Biscoito de maisena Suco de polpa de goiaba	Rosquinha Leite c/ canela	Vitamina de banana, mamão e aveia
ALMOÇO	Salada crua de repolho e tomate Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz Feijão	Salada de beterraba e cenoura ralada Batata inglesa dourada Strogonoff de frango Arroz Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Iscas de carne suína acebolada Arroz Feijão	Tomate em cubinhos c/ cebola e orégano Creme de aipim Frango (filé de coxa) ensopado Arroz Feijão	Salada de acelga refogada e beterraba Purê de inhame Goulash bovino Arroz branco Feijão
LANCHE 02	Biscoito salgado Leite batido com polpa de goiaba	Pão com requeijão Suco de polpa de caju	Bolo de laranja Suco de polpa de acerola	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, milho, cenoura e requeijão) Suco de polpa de acerola	Quibe de forno Suco de polpa de manga
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	**14/07/2025**	**15/07/2025**	**16/07/2025**	**17/07/2025**	**18/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**
LANCHE 01					
ALMOÇO					
LANCHE 02					
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	**21/07/2025**	**22/07/2025**	**23/07/2025**	**24/07/2025**	**25/07/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	**RECESSO**	**RECESSO**	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito de maisena Maracujá ao leite	Banana da terra cozida Chocolate quente 50%
LANCHE 01			Rosquinha Suco de polpa de abacaxi	Abacaxi Leite quente com canela	Biscoito salgado Suco de polpa de manga
ALMOÇO			Salada crua de alface c/ tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface e repolho roxo Inhame sauté Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Salada crua de tomate e pepino Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco
LANCHE 02			Pizza de pão de forma (queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de caju	Canjica (milho de canjica, açúcar, leite, coco ralado, canela)	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com iogurte e aveia

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 05					
	28/07/2025	**29/07/2025**	**30/07/2025**	**31/07/2025**	**01/08/2025**
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite c/ canela	Pão de milho com requeijão Suco de polpa de goiaba	Pão com manteiga Chocolate quente 50%	Bolo de laranja Suco de polpa de manga	
LANCHE 01	Rosquinha Suco de polpa de acerola	Maçã Chocolate quente 50%	Biscoito de maisena Suco de manga	Biscoito de sal Vitamina de mamão	
ALMOÇO	Salada de abobrinha e tomate refogados Carne moída com chuchu Macarrão ao sugo Feijão	Abóbora refogada com cheiro verde Frango (filé de coxa) com aipim Arroz branco Feijão	Couve refogada Farofa de cebola Carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata doce rústica Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Sanduiche natural (ão, frango desfiado, requeijão, cenoura e milho) Suco de polpa de manga	Bolo de fubá com coco Leite c/ café	Rosquinha doce Leite com polpa de goiaba	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	**30/06/2025**	**01/07/2025**	**02/07/2025**	**03/07/2025**	**04/07/2025**	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO	Pão de milho com manteiga Vitamina de banana	Biscoito de polvilho Leite morno	Pão com manteiga Batida de mamao, maça e aveia	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de banana com aveia e passas Leite morno	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada crua de beterraba ralada Purê de batata Carne bovina moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã (raspada)	Salada de abobrinha e tomate refogados Abóbora ao alho Frango picado ao molho de tomate Macarrão ao alho e oléo Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de chuchu com ovos cozidos Macarrão à bolonhesa Feijão Sobremesa: Banana (amassada)	Repolho refogado com tomate Canjiquinha Carne suína acebolada desfiada Arroz branco(bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão (picado)	Salada crua de alface com cenoura ralada Peixe desfiado ao molho de tomate c/ batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO	Bolo de banana Suco de polpa de abacaxi	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	Torta de liquidificador de frango (Frango desfiado, cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Biscoito de polvilho Leite batido com banana	Bolo de banana e cacau 100% Suco de acerola	
JANTAR	Polenta Frango ensopado desfiado com abobrinha Arroz Branco (bem cozido) Feijão (batido)	Salada de cenoura ralada Creme de aipim Carne suína desfiada Arroz Branco (bem cozido) Feijão (batido)	Tomate em cubinhos Purê de batata Isca de frango refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Caldo de inhame com carne bovina desfiada e abóbora Feijão (batido)	Sopa de legumes e frango desfiado (frango desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	
ENERGIA (kCal)	1264,70	1150,23	1216,97	966,97	1181,46	1156,07
PTN (g)	56,15	48,46	65,93	49,92	68,73	57,84
LIP (g)	50,69	47,43	45,08	37,12	49,66	45,99
CHO (g)	150,47	134,47	137,21	111,75	119,17	130,61
CÁLCIO (mg)	334,30	420,88	342,14	444,70	571,91	422,78
FERRO (mg)	6,57	5,28	6,57	4,05	8,46	6,19
Vit A (mcg)	264,92	349,90	300,64	213,24	382,15	302,17
Vit C (mg)	45,00	299,58	50,26	103,75	106,15	120,95

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 02						
	07/07/2025	08/07/2025	09/07/2025	10/07/2025	11/07/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO	Pão com manteiga Leite morno	Bolo de chocolate (cacau 100%) c/ banana Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Leite morno	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito de polvilho Chocobom (leite morno, aveia, cacau e banana)	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada de repolho e tomate refogados Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão (picado)	Salada de chuchu e cenoura cozidos Batata inglesa dourada Frango picado ao molho de tomate Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Iscas de carne suína acebolada Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana (amassada)	Tomate em cubinhos c/ cebola e orégano Creme de aipim Frango (filé de coxa) ensopado Arroz (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã (raspada)	Salada de acelga refogada e beterraba Purê de inhame Goulash bovino Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão (picado)	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Bolo de aipim Leite com cacau 100% Maçã	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e milho) Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) c/ leite em pó e aveia	
JANTAR	Canjiquinha com legumes (cenoura e chuchu) Frango (filé de coxa) ao molho de tomate Feijão (batido)	Purê de abóbora Carne ensopada picadinha Arroz (bem cozido) Feijão (batido)	Caldo de aipim com frango em cubinhos e beterraba Feijão (batido)	Couve refogada Purê da banana da terra Carne suína desfiada Arroz (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão parafuso, batata inglesa, cenoura, chuchu e cheiro verde)	
ENERGIA (kCal)	1188,84	1381,68	1086,24	1330,47	1094,3	1216,31
PTN (g)	57,64	60,8	47,66	60,74	58,87	57,14
LIP (g)	44,33	55,36	37,42	43,43	36,72	43,45
CHO (g)	143,77	164,41	143,35	177,89	135,81	153,05
CÁLCIO (mg)	473,69	435,73	485,8	590,95	432,55	483,74
FERRO (mg)	6,2	7,81	5,07	6,29	6,42	6,36
Vit A (mcg)	278,08	397,73	229,72	310,68	242,21	291,68
Vit C (mg)	137,07	84,53	57,51	312,83	131,36	144,66

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	14/07/2025	15/07/2025	16/07/2025	17/07/2025	18/07/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	
ALMOÇO						
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO						
JANTAR						
ENERGIA (kCal)						
PTN (g)						
LIP (g)						#DIV/0!
CHO (g)						#DIV/0!
CÁLCIO (mg)						#DIV/0!
FERRO (mg)						#DIV/0!
Vit A (mcg)						#DIV/0!
Vit C (mg)						#DIV/0!
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 04						
REFEIÇÃO	**21/07/2025**	**22/07/2025**	**23/07/2025**	**24/07/2025**	**25/07/2025**	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO			Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ aveia	Bolo de fubá (c/ uva passa) Leite morno	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO			Salada de alface c/ tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	Beterraba cozida Frango (filé de coxa) assado e desfiado com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão (picado)	Salada de tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana da terra e farinha de mandioca) Arroz branco(bem cozido) Sobremesa: Banana (amassada)	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	**RECESSO**	**RECESSO**	Pizza de pão de forma (queijo, orégano e tomate) Suco de maracujá	Pão com manteiga Suco de polpa de caju	Biscoito de polvilho Batida c/ frutas (banana, maçã e mamão) Aveia	
JANTAR			Sopa de legumes c/ frango desfiado (peito frango desfiado, macarrão, batata inglesa,inhame, chuchu e abóbora)	Couve refogada Polenta Carne suína ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Caldo de aipim com frango desfiado, chuchu e cenoura Feijão	
ENERGIA (kCal)			924,83	1242,09	1101,34	#REF!
PTN (g)			50,17	48,75	48,79	#REF!
LIP (g)			28,87	41,18	40,68	#REF!
CHO (g)			117,76	171,03	139,43	#REF!
CÁLCIO (mg)			297,55	331,35	643,56	#REF!
FERRO (mg)			5,21	6,61	4,79	#REF!
Vit A (mcg)			203,41	192,61	361,66	#REF!
Vit C (mg)			85,53	149,87	68,21	#REF!

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO	**28/07/2025**	**29/07/2025**	**30/07/2025**	**31/07/2025**	**01/08/2025**	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Mingau de amido com cacau (leite, amido, uva passa e cacau 100%)	Pão de milho com manteiga Suco de acerola	Banana da terra cozida Leite morno	Bolo de banana c/ aveia Suco de polpa de manga		**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada de abobrinha e tomate refogados Carne moída com cenoura Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Melancia (picada)	Salada de cenoura e beterraba cozidas Frango (filé de coxa) com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã (raspada)	Couve refogada Farofa de cebola Carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana (amassada)	Salada de alface Peixe ensopado com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja		
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Leite morno	Quibe de forno Suco de manga	Pão de batata com queijo muçarela Suco natural de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia		
JANTAR	Purê de abóbora Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Purê de inhame Carne ensopada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	Canja (frango desfiado, arroz branco, batata inglesa, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de feijão com carne (feijão, carne bovina desfiada, macarrão, batata doce, cenoura e chuchu)		
ENERGIA (kCal)	1142,22	1195,60	987,61	954,87		#REF!
PTN (g)	55,10	52,10	42,63	48,48		#REF!
LIP (g)	45,36	40,48	28,86	31,30		#REF!
CHO (g)	130,57	155,33	142,63	123,79		#REF!
CÁLCIO (mg)	423,08	467,95	428,96	259,19		#REF!
FERRO (mg)	5,76	7,43	3,96	5,22		#REF!
Vit A (mcg)	296,16	306,53	202,07	139,46		#REF!
Vit C (mg)	58,77	40,37	69,08	157,39		#REF!
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

OBS.:[1] Em obediência a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020 é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. Logo, as preparações aqui propostas não deverão ser adoçadas, sendo mantido o sabor doce intrínseco dos alimentos;

[2] As texturas das preprações devem obedecer a necessidade/ maturidade da faixa etária, bem como sua aceitabilidade. Logo, deve-se adaptar as preparações para bebês (de até 11 meses) abrandando a consistência dos alimentos (exemplo: frutas e vegetais cozidos, verduras abrandadas, arroz papa, feijão batido, etc) bem como evoluir a textura para os maiores, conforme seu desenvolvimento etário e maturação oral.

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	**30/06/2025**	**01/07/2025**	**02/07/2025**	**03/07/2025**	**04/07/2025**	**MÉDIA SEMANAL**
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil 2 ou Laranja	Fórmula infantil 2 ou Melão (picado)	Fórmula infantil 2 ou Melancia (picado)	Fórmula infantil 2 ou Maçã (raspada)	Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)	
ALMOÇO	Beterraba cozida Carne moída com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Abacaxi (picado)	Caldo de abóbora (abóbora e batata inglesa com frango desfiado) Feijão (batido) Sobremesa: Melancia (picada)	Sopa de legumes, carne bovina e feijão (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura, batata doce e feijão) Sobremesa: Melão (picado)	Sopa de legumes e frango desfiado (macarrão, batata inglesa, cenoura, abobrinha, frango desfiado e cheiro verde Sobremesa: Maçã (raspada)	Cenoura refogada Purê de batata inglesa Peixe desfiado ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Manga (picada)	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil 2 ou Maçã (raspada)	Fórmula infantil 2 ou Laranja	Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)	Fórmula infantil 2 ou Mamão (picado)	Fórmula infantil 2 ou Melancia (picada)	
JANTAR	Polenta Frango ensopado desfiado com abobrinha Feijão (batido)	Caldo de aipim (aipim, cenoura e carne suína desfiada) Feijão (batido)	Canjiquinha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) Frango ao molho desfiado Feijão Batido	Caldo de inhame com carne bovina desfiada e abóbora Feijão (batido)	Sopa de legumes e frango desfiado (frango desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	
ENERGIA (kCal)	778,61	422,71	476,60	674,27	525,31	575,50
PTN (g)	39,91	27,18	35,02	42,10	34,45	35,73
LIP (g)	30,33	16,15	13,46	20,27	15,93	19,23
CHO (g)	91,11	44,36	57,02	82,00	64,18	67,73
CÁLCIO (mg)	110,72	166,92	86,26	135,85	111,26	122,20
FERRO (mg)	5,19	1,75	3,98	2,70	4,61	3,65
Vit A (mcg)	78,53	183,11	75,38	610,76	133,68	216,29
Vit C (mg)	75,20	82,22	54,37	89,10	46,81	69,54
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 02						
	07/07/2025	08/07/2025	09/07/2025	10/07/2025	11/07/2025	MÉDIA SEMANAL
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil 2 ou Manga (picada)	Fórmula infantil 2 ou Maçã (raspada)	Fórmula infantil 2 ou Laranja	Fórmula infantil 2 ou Melancia (picada)	Fórmula infantil 2 ou Abacaxi (picado)	
ALMOÇO	Polenta Carne moída refogada com chuchu Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Maçã (raspada)	Bobó de frango (frango desfiado, aipim e abóbora) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Abacaxi (picado)	Purê de batata doce Carne suína desfiada Arroz (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Mamão (picado)	Sopa de inhame com cenoura e frango desfiado Feijão (batido) Sobremesa: Maçã (raspada)	Abobrinha e cenoura refogados Macarrão a bolonhesa Feijão (batido) Sobremesa: Banana (amassada)	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil 2 ou Melão (picado)	Fórmula infantil 2 ou Melancia (picada)	Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)	Fórmula infantil 2 ou Manga (picada)	Fórmula infantil 2 ou Mamão (picado)	
JANTAR	Canjiquinha com legumes (cenoura e chuchu) Frango (filé de coxa) ao molho de tomate Feijão (batido)	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata doce, beterraba e cenoura)	Canja (frango desfiado, arroz branco, batata inglesa, cenoura ralada e cheiro verde)	Caldo de ervilha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) e carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido)	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão, batata doce, abóbora e cheiro verde)	
ENERGIA (kCal)	722,53	584,83	686,45	655,05	521,66	634,10
PTN (g)	32,52	36,32	31,81	47,75	34,06	36,49
LIP (g)	25,98	13,67	21,06	17,71	15,08	18,70
CHO (g)	93,58	84,25	93,28	79,77	64,08	82,99
CÁLCIO (mg)	88,66	87,10	132,94	123,53	72,16	100,88
FERRO (mg)	4,58	3,94	3,03	5,86	3,44	4,17
Vit A (mcg)	41,95	75,01	139,93	112,26	60,68	85,97
Vit C (mg)	56,21	39,40	97,19	86,57	69,49	69,77

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	**14/07/2025**	**15/07/2025**	**16/07/2025**	**17/07/2025**	**18/07/2025**	**MÉDIA SEMANAL**
COLAÇÃO (conforme aceitação)	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	
ALMOÇO						
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)						
JANTAR						
ENERGIA (kCal)						#DIV/0!
PTN (g)						#DIV/0!
LIP (g)						#DIV/0!
CHO (g)						#DIV/0!
CÁLCIO (mg)						#DIV/0!
FERRO (mg)						#DIV/0!
Vit A (mcg)						#DIV/0!
Vit C (mg)						#DIV/0!

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 04						
REFEIÇÃO	**21/07/2025**	**22/07/2025**	**23/07/2025**	**24/07/2025**	**25/07/2025**	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	**RECESSO**	**RECESSO**	Fórmula infantil 2 ou Laranja	Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)	Fórmula infantil 2 ou Mamão (picado)	**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO			Sopa de legumes com frango desfiado (frango desfiado, macarrão, batata inglesa, cenoura, abobrinha e cheiro verde) Sobremesa: Mamão (picado)	Caldo de aipim com carne bovina ensopada em cubinhos Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Laranja	Creme de batata doce Isca de frango ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Melancia (picada)	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)			Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)	Fórmula infantil 2 ou Mamão (picado)	Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)	
JANTAR			Sopa de legumes c/ carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, inhame, chuchu e abóbora)	Abobrinha refogada Polenta Frango (filé de coxa) ao molho de tomate Arroz branco Feijão (batido)	Inhame ensopado c/ cheiro verde Carne moída refogada com espinafre ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	
ENERGIA (kCal)			470,38	828,38	898,49	634,10
PTN (g)			35,00	31,03	46,80	36,49
LIP (g)			12,73	26,19	31,02	18,70
CHO (g)			54,72	121,10	109,67	82,99
CÁLCIO (mg)			67,76	99,38	150,73	100,88
FERRO (mg)			2,99	4,37	5,26	4,17
Vit A (mcg)			97,44	41,28	168,94	85,97
Vit C (mg)			94,52	92,24	66,47	69,77

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO	**28/07/2025**	**29/07/2025**	**30/07/2025**	**31/07/2025**	**01/08/2025**	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil 2 ou Melancia (picada)	Fórmula infantil 2 ou Maçã (raspada)	Fórmula infantil 2 ou Mamão (picada)	Fórmula infantil 2 ou Laranja		**MÉDIA SEMANAL**
ALMOÇO	Salada de abobrinha com cenoura cozidas Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão (batido) Sobremesa: Maçã (raspada)	Caldo de aipim com frango(filé de coxa) desfiado e beterraba em cubinhos Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Melão (picado)	Purê de batata doce Carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Banana (amassada)	Salada de cenoura cozida Bobó de peixe (caldo de aipim com peixe desfiado) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Manga (picada)		
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil 2 ou Laranja	Fórmula infantil 2 ou Melancia (picada)	Fórmula infantil 2 ou Melão (picado)	Fórmula infantil 2 ou Banana (amassada)		
JANTAR	Purê de abóbora Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Caldo de inhame com carne bovina desfiada e cenoura Feijão (batido)	Canja (frango desfiado, arroz branco, batata inglesa, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de legumes com carne (carne bovina desfiada, macarrão, batata inglesa, cenoura e chuchu)		
ENERGIA (kCal)	859,25	824,42	675,39	662,82		755,47
PTN (g)	48,62	56,86	31,42	40,50		44,35
LIP (g)	26,07	25,03	20,97	17,22		22,32
CHO (g)	110,99	95,40	90,78	90,02		96,80
CÁLCIO (mg)	130,31	266,26	119,05	161,47		169,27
FERRO (mg)	6,23	7,88	3,08	3,95		5,29
Vit A (mcg)	121,38	148,56	139,93	128,56		134,61
Vit C (mg)	75,74	73,96	63,91	95,70		77,33
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080

BERÇÁRIO INTEGRAL

OBS.:[1] Em obediência a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020 é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. Logo, as preparações aqui propostas não deverão ser adoçadas, sendo mantido o sabor doce intrínseco dos alimentos;

[2] As texturas das preprações devem obedecer a necessidade/ maturidade da faixa etária, bem como sua aceitabilidade. Logo, deve-se adaptar as preparações para bebês (de até 11 meses) abrandando a consistência dos alimentos (exemplo: frutas e vegetais cozidos, verduras abrandadas, arroz papa, feijão batido, etc) bem como evoluir a textura para os maiores, conforme seu desenvolvimento etário e maturação oral.

Regina Valeria Polidoro
CRN-ES: 94100250

Mayra da Silva Alves
CRN4 - 16100080