



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 01

REFEIÇÃO	9/29/2025	9/30/2025	10/1/2025	10/2/2025	03/10/25	MÉDIA SEMANA
COLAÇÃO (conforme aceitação)			Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Banana amassada	
ALMOÇO			Polenta c/ abóbora Carne moída refogada com couve Arroz branco (bem cozido) Feijão batido Sobremesa: Mamão picado	Duo de legumes (chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Sopa de feijão com carne em cubos (feijão, batata doce, cenoura, inhame, carne em cubos e macarrão) Sobremesa: Laranja picada	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)			Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Maçã raspada	
JANTAR			Caldo de aipim com frango (frango desfiado, aipim e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido)	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina e cenoura em cubinhos) Arroz branco (bem cozido)	Sopa de legumes com frango desfiado (batata, cenoura, chuchu, frango desfiado, macarrão)	
ENERGIA (kCal)			596.08	572.89	590.02	586.33
PTN (g)			40.11	32.14	40.76	37.67
LIP (g)			19.93	22.18	12.46	18.19
CHO (g)			67.10	63.99	79.45	70.18
CÁLCIO (mg)			207.46	70.92	89.20	122.53
FERRO (mg)			4.02	4.07	3.08	3.72
Vit A (mcg)			147.81	78.34	75.61	100.59
Vit C (mg)			85.38	35.83	88.59	69.93
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 02

	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025	MÉDIA SEMANAL
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Melão picado	Fórmula infantil ou Laranja	
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango desfiado acebolado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Arroz branco (bem cozido) Sobremesa: Laranja picada	Sopa de legumes com frango (cenoura, chuchu, beterraba, frango (filé de coxa) em cubinhos e macarrão) Sobremesa: Maçã raspada	Batata doce com cheiro verde Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana picada	Escondidinho batata com frango desfiado e vagem Arroz com cenoura (bem cozido) Feijão Sobremesa: Manga picada	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Laranja	Fórmula infantil ou Melão picado	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Banana amassada	
JANTAR	Canjiquinha com abóbora Carne suína desfiada Feijão batido Arroz branco (bem cozido)	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura,batata inglesa e cheiro verde)	Caldo de aipim (aipim, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão batido	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Arroz branco (bem cozido)	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata doce, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)	619.51	533.85	559.01	620.45	788.89	624.34
PTN (g)	33.03	32.76	35.52	35.97	38.08	35.07
LIP (g)	24.45	11.02	11.42	17.61	24.49	17.80
CHO (g)	70.22	77.05	79.93	82.37	107.33	83.38
CÁLCIO (mg)	109.15	62.90	120.73	91.24	133.18	103.44
FERRO (mg)	3.12	3.06	3.64	4.07	4.35	3.65
Vit A (mcg)	112.27	76.71	75.35	74.01	140.20	95.71
Vit C (mg)	72.35	70.36	74.64	47.51	102.58	73.49

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 03

REFEIÇÃO	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Melão picadinho	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Laranja	M É D I A
ALMOÇO	Creme de abóbora com frango (frango desfiada, abóbora, cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, cenoura e couve) Sobremesa: Abacaxi picado	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão batido Sobremesa: Mamão picado	Tomate em cubinhos Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Purê de abóbora com batata inglesa Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	S E M A N A L
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Laranja	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Melancia picada	
JANTAR	Caldo de inhame com carne suína (carne suína desfiada, inhame e couve) Arroz branco (bem cozido) Feijão batido	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, cenoura e carne bovina) Arroz branco (bem cozido)	Caldo de aipim com frango (frango desfiado, aipim e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido)	Polenta Carne moída refogada com abobrinha Arroz branco (bem cozido) Feijão batido	
ENERGIA (kCal)	601.08	563.55	577.72	611.80	759.71	622.77
PTN (g)	38.10	40.55	39.89	39.82	39.65	39.60
LIP (g)	14.50	12.53	14.96	18.41	30.40	18.16
CHO (g)	83.65	74.24	73.39	73.10	87.55	78.39
CÁLCIO (mg)	135.62	91.69	109.28	187.07	91.42	123.02
FERRO (mg)	5.36	3.20	4.92	4.60	5.10	4.64
Vit A (mcg)	74.76	75.61	75.02	111.31	88.21	84.98
Vit C (mg)	89.56	60.80	119.80	49.13	62.71	76.40

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 04

REFEIÇÃO	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	M É D I A S E M A N A L
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Laranja	Fórmula infantil ou Mamão em cubinhos	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Melancia picada	
ALMOÇO	Sopa de legumes com carne moída (Carne moída, macarrão, batata, cenoura e chuchu) Sobremesa: Laranja	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz (bem cozido) c/ cenoura Feijão Sobremesa: Manga picada	Creme de abóbora com carne suína (carne suína desfiada, abóbora, cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Sobremesa: Melancia picada	Sopa de legumes com frango (Frango (filé de coxa), beterraba, chuchu, aipim e batata doce) Feijão Sobremesa: Melão picado	Abobrinha refogada Peixe ao molho de tomate com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana amassada	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Mamão em cubinhos	Fórmula infantil ou Laranja	
JANTAR	Polenta com abóbora Peito de frango desfiado com molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata doce, chuchu e cenoura)	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde)	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido)	
ENERGIA (kCal)	613.00	657.72	581.53	569.34	556.42	595.60
PTN (g)	32.92	39.10	33.43	40.55	34.69	36.14
LIP (g)	19.15	21.56	11.30	12.42	12.58	15.40
CHO (g)	80.89	80.15	88.12	73.99	79.74	80.58
CÁLCIO (mg)	79.03	122.73	73.97	84.29	134.99	99.00
FERRO (mg)	3.41	3.73	2.95	3.18	4.52	3.56
Vit A (mcg)	112.47	104.14	76.71	75.61	77.95	89.38
Vit C (mg)	62.05	87.73	62.64	85.52	109.76	81.54

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 05						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Laranja		Fórmula infantil ou Melancia picada	Fórmula infantil ou Maçã raspada	Fórmula infantil ou Banana amassada	
ALMOÇO	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, batata doce, cenoura, chuchu e macarrão) Sobremesa: Melancia picada	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Manga picada	Salada de beterraba cozida Carne moída com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Creme de abóbora com carne suína (carne suína desfiada, abóbora, cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Sobremesa: Laranja	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou Maçã raspada		Fórmula infantil ou Laranja	Fórmula infantil ou Banana amassada	Fórmula infantil ou Melancia picada	
JANTAR	Canjiquinha com carne suína picadinho e legumes (batata inglesa, abóbora e tomate) Arroz branco (bem cozido)		Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Arroz branco (bem cozido)	Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde)	Caldo de aipim com frango desfiado com chuchu e cenoura Arroz branco (bem cozido)	
ENERGIA (kCal)	593.01	-	605.94	620.24	573.15	598.09
PTN (g)	35.89	-	27.98	36.79	35.87	34.14
LIP (g)	18.93	-	12.94	18.19	14.18	16.06
CHO (g)	72.38	-	99.00	79.19	78.14	82.18
CÁLCIO (mg)	115.65	-	75.78	81.29	169.23	110.49
FERRO (mg)	2.41	-	3.80	4.70	2.74	3.41
Vit A (mcg)	111.47	-	37.51	111.26	111.12	92.84
Vit C (mg)	93.32	-	105.21	42.40	73.48	78.60

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

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 prepações 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.

PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 01

REFEIÇÃO	9/29/2025	9/30/2025	10/1/2025	10/2/2025	03/10/25	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO			Banana da terra cozida Polpa de manga ao leite	Biscoito de polvilho Leite com cacau 100%	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO			Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado com cenoura Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO			Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju com maçã	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de goiaba	Bolo de banana (com uva passa) Leite com cacau 100%	
JANTAR			Tomate em cubinhos Frango ensopado com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão	Abobrinha refogada Purê de batata inglesa Carne moida ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes c/ frango desfiado (peito de frango, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)			1085.68	1282.99	967.61	1112.09
PTN (g)			45.70	54.33	47.27	49.10
LIP (g)			32.39	52.60	36.64	40.55
CHO (g)			156.94	153.38	115.54	141.95
CÁLCIO (mg)			274.58	500.74	421.83	399.05
FERRO (mg)			5.73	5.83	4.48	5.34
Vit A (mcg)			180.71	262.59	208.52	217.27
Vit C (mg)			117.71	129.99	70.80	106.17
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						
SEMANA 02						
	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025	

PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

						M É D I A S E M A N A L
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de polpa de abacaxi	
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Trio de legumes (cenoura, chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melão	Purê de inhame Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Tomate em cubinhos Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Sorvete de melancia	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO	Biscoito polvilho Chocobom (leite, banana, cacau 100% e aveia)	Bolo de banana Suco de polpa de caju com maçã	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó	Doguinho (Pão com carne moída, cenoura e queijo ralado) Suco de polpa de manga	
JANTAR	Canjiquinha com abóbora Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	Salada de tomate Arroz escolar (frango desfiado, cenoura ralada, repolho branco ralado e milho verde) Feijão	Caldo de inhame com carne bovina em cubos e couve Feijão (batido) Arroz branco (bem cozido)	Beterraba cozida Frango ensopado com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)	1119.31	989.24	872.16	1118.71	981.85	1016.25
PTN (g)	46.52	37.51	39.15	46.07	52.66	44.38
LIP (g)	44.12	39.41	32.34	38.92	34.58	37.87
CHO (g)	137.38	126.34	110.98	150.45	117.96	128.63
CÁLCIO (mg)	271.57	261.51	242.48	448.22	271.58	299.07
FERRO (mg)	5.51	5.24	6.58	4.64	5.91	5.57
Vit A (mcg)	253.84	197.97	189.70	264.78	259.56	233.17
Vit C (mg)	64.34	140.31	95.85	47.53	59.14	81.43
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						
SEMANA 03						
REFEIÇÃO	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	M É
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Polpa de manga ao leite	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de goiaba	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	

PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

ALMOÇO	Abóbora com cheiro verde Frango em cubinhos ensopado com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Cenoura e chuchu Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Batata doce saute Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho refogado Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface e tomate Pure de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	C D I A S E M A N A L
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de caju com maçã	Bolo de fubá (com uva passa) Suco de polpa de goiaba	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Iogurte com frutas (banana, maçã, mamão)	Torta de liquidificador de frango com (frango desfiado, cenoura, milho) Suco de polpa de goiaba	
JANTAR	Beterraba cozida Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Tomate em cubinhos Purê de inhame Isca de frango refogado Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, chuchu e cheiro verde)	Abóbora com cheiro verde Frango em cubos ao molho de tomate. Arroz branco (bem cozido) Feijão	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	
ENERGIA (kCal)	1140.72	1017.70	1009.42	1218.02	898.72	1056.92
PTN (g)	58.22	51.70	50.71	64.16	36.91	52.34
LIP (g)	41.03	36.63	40.46	41.12	39.20	39.69
CHO (g)	140.09	121.24	114.42	150.66	104.19	126.12
CÁLCIO (mg)	276.14	377.48	185.43	365.54	244.01	289.72
FERRO (mg)	6.75	6.23	6.12	6.73	4.93	6.15
Vit A (mcg)	185.84	202.15	180.47	235.47	150.87	190.96
Vit C (mg)	96.07	73.82	94.22	72.32	68.95	81.07
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 04

REFEIÇÃO	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá com uva passa Suco de polpa de abacaxi	
ALMOÇO	Salada de cenoura e repolho refogados Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de abóbora com batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Carne suína ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	Salada tomate em cubinhos Purê de batata Peixe ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Abacaxi	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Ovos mexidos com óregano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Leite com polpa de goiaba	Torta de liquidificador (recheio de frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Pão de hot dog com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	
JANTAR	Salada cozida de beterraba Canjiquinha com legumes e frango em cubinhos Arroz branco (bem cozido) Feijão	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão batido	Salada de alface com tomate Carne moída com chuchu Arroz branco (bem cozido) Feijão	Repolho refogado Purê de abóbora Carne suína dourada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão (bem cozido)	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	
ENERGIA (kCal)	900.56	1039.56	1104.99	1052.06	941.89	1007.81
PTN (g)	51.93	52.46	51.39	42.17	46.00	48.79
LIP (g)	36.77	39.27	36.54	41.37	31.16	37.02
CHO (g)	92.61	125.18	143.72	131.28	121.87	122.93
CÁLCIO (mg)	184.41	470.78	247.22	271.56	360.92	306.98
FERRO (mg)	6.84	5.02	5.72	5.66	3.85	5.42
Vit A (mcg)	198.37	242.42	169.41	257.97	289.58	231.55
Vit C (mg)	292.89	176.66	66.70	67.55	85.55	137.87

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CRECHE INTEGRAL

SEMANA 05

REFEIÇÃO	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Leite com polpa de goiaba		Ovos mexidos com óregano Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples Suco de polpa de manga	M
ALMOÇO	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Laranja	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Salada de tomate em cubinhos Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de beterraba cozida Carne moída com inhame Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Farofa de banana Carne suína acebolada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	É D I A S E M A N A L
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi		Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de caju com maçã	Quibe de forno Suco de polpa de goiaba	
JANTAR	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde)		Salada de repolho refogado com tomate Isca de carne suína ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão	Caldo verde (batata, couve e frango) Arroz branco (bem cozido)	Sopa de legumes com carne (carne desfiada, macarrão, batata inglesa, cenoura e chuchu)	
ENERGIA (kCal)	952.64		1072.22	825.19	950.87	#REF!
PTN (g)	48.33		44.80	46.03	49.24	#REF!
LIP (g)	35.07		39.46	27.37	34.68	#REF!
CHO (g)	113.65		137.53	100.73	116.47	#REF!
CÁLCIO (mg)	294.22		255.17	253.35	113.86	#REF!
FERRO (mg)	4.87		5.43	5.08	6.00	#REF!
Vit A (mcg)	206.71		138.34	175.71	139.80	#REF!
Vit C (mg)	174.34		89.00	119.64	60.34	#REF!

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

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 preparações 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.



CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	9/29/2025	9/30/2025	10/1/2025	10/2/2025	03/10/25	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO			Banana da terra cozida Polpa de manga ao leite	Biscoito de polvilho Leite com cacau 100%	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO			Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado com cenoura Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO			Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju com maçã	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de goiaba	Bolo de banana (com uva passa) Leite com cacau 100%	
JANTAR			Tomate em cubinhos Frango ensopado com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão	Abobrinha refogada Purê de batata inglesa Carne moida ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes c/ frango desfiado (peito de frango, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)			1085.68	1282.99	967.61	1112.09
PTN (g)			45.70	54.33	47.27	49.10
LIP (g)			32.39	52.60	36.64	40.55
CHO (g)			156.94	153.38	115.54	141.95
CÁLCIO (mg)			274.58	500.74	421.83	399.05
FERRO (mg)			5.73	5.83	4.48	5.34
Vit A (mcg)			180.71	262.59	208.52	217.27
Vit C (mg)			117.71	129.99	70.80	106.17
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 02						
REFEIÇÃO	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de polpa de abacaxi	MÉDIA
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Trio de legumes (cenoura, chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melão	Purê de inhame Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Tomate em cubinhos Batata sauté Stroganoff de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Sorvete de melancia	SÉMAMA
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO	Biscoito polvilho Chocobom (leite, banana, cacau 100% e aveia)	Bolo de banana Suco de polpa de caju com maçã	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó	Doguinho (Pão com carne moída, cenoura e queijo ralado) Suco de polpa de manga	
JANTAR	Canjiquinha com abóbora Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	Salada de tomate Arroz escolar (frango desfiado, cenoura ralada, repolho branco ralado e milho verde) Feijão	Caldo de inhame com carne bovina em cubos e couve Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Beterraba cozida Frango ensopado com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)	1119.31	989.24	872.16	1118.71	981.85	1016.25
PTN (g)	46.52	37.51	39.15	46.07	52.66	44.38
LIP (g)	44.12	39.41	32.34	38.92	34.58	37.87
CHO (g)	137.38	126.34	110.98	150.45	117.96	128.63
CÁLCIO (mg)	271.57	261.51	242.48	448.22	271.58	299.07
FERRO (mg)	5.51	5.24	6.58	4.64	5.91	5.57
Vit A (mcg)	253.84	197.97	189.70	264.78	259.56	233.17
Vit C (mg)	64.34	140.31	95.85	47.53	59.14	81.43
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	
CAFE DA MANHA A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Polpa de manga ao leite	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de goiaba	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	M É D I A
ALMOÇO	Abóbora com cheiro verde Frango em cubinhos ensopado com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Cenoura e chuchu Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Batata doce saute Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho refogado Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface e tomate Pure de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	S E M A N A L
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de caju com maçã	Bolo de fubá (com uva passa) Suco de polpa de goiaba	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de polpa de manga	logurte com frutas (banana, maçã, mamão)	Torta de liquidificador de frango com (frango desfiado, cenoura, milho) Suco de polpa de goiaba	
JANTAR	Beterraba cozida Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão	Tomate em cubinhos Purê de inhame Isca de frango refogado Arroz branco (bem cozido) Feijão	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, chuchu e cheiro verde)	Abóbora com cheiro verde Frango em cubos ao molho de tomate. Arroz branco (bem cozido) Feijão	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	
ENERGIA (kCal)	1140.72	1017.70	1009.42	1218.02	898.72	1056.92
PTN (g)	58.22	51.70	50.71	64.16	36.91	52.34
LIP (g)	41.03	36.63	40.46	41.12	39.20	39.69
CHO (g)	140.09	121.24	114.42	150.66	104.19	126.12
CÁLCIO (mg)	276.14	377.48	185.43	365.54	244.01	289.72
FERRO (mg)	6.75	6.23	6.12	6.73	4.93	6.15
Vit A (mcg)	185.84	202.15	180.47	235.47	150.87	190.96
Vit C (mg)	96.07	73.82	94.22	72.32	68.95	81.07

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 04						MÉDIA SEMANA
REFEIÇÃO	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá com uva passa Suco de polpa de abacaxi	
ALMOÇO	Salada de cenoura e repolho refogados Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de abóbora com batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Carne suína ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	Salada tomate em cubinhos Purê de batata Peixe ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Abacaxi	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Ovos mexidos com óregano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Leite com polpa de goiaba	Torta de liquidificador (recheio de frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Pão de hot dog com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	
JANTAR	Salada cozida de beterraba Canjiquinha com legumes e frango em cubinhos Arroz branco (bem cozido) Feijão	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão	Salada de alface com tomate Carne moída com chuchu Arroz branco (bem cozido) Feijão	Repolho refogado Purê de abóbora Carne suína dourada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	
ENERGIA (kCal)	900.56	1039.56	1104.99	1052.06	941.89	1007.81
PTN (g)	51.93	52.46	51.39	42.17	46.00	48.79
LIP (g)	36.77	39.27	36.54	41.37	31.16	37.02
CHO (g)	92.61	125.18	143.72	131.28	121.87	122.93
CÁLCIO (mg)	184.41	470.78	247.22	271.56	360.92	306.98
FERRO (mg)	6.84	5.02	5.72	5.66	3.85	5.42
Vit A (mcg)	198.37	242.42	169.41	257.97	289.58	231.55
Vit C (mg)	292.89	176.66	66.70	67.55	85.55	137.87
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Leite com polpa de goiaba		Ovos mexidos com óregano Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples Suco de polpa de acerola	M
ALMOÇO	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Laranja	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Salada de tomate em cubinhos Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de beterraba cozida Carne moída com inhame Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Farofa de banana Carne suína acebolada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	É
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi		Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de caju c/ maçã	Quibe de forno Suco de polpa de goiaba	D
JANTAR	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde)		Salada de repolho refogado com tomate Isca de carne suína ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão	Caldo verde (batata, couve e frango) Arroz branco (bem cozido)	Sopa de legumes com carne (carne desfiada, macarrão, batata inglesa, cenoura e chuchu)	I
ENERGIA (kCal)	952.64		1072.22	825.19	950.87	S
PTN (g)	48.33		44.80	46.03	49.24	E
LIP (g)	35.07		39.46	27.37	34.68	M
CHO (g)	113.65		137.53	100.73	116.47	A
CÁLCIO (mg)	294.22		255.17	253.35	113.86	N
FERRO (mg)	4.87		5.43	5.08	6.00	A
Vit A (mcg)	206.71		138.34	175.71	139.80	117.10
Vit C (mg)	174.34		89.00	119.64	60.34	229.15
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



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 prepações 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.



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	9/29/2025	9/30/2025	10/1/2025	10/2/2025	03/10/25	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ			Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
LANCHE 01			Biscoito rosca de leite Suco de polpa de caju	Maçã Leite com chocolate 50%	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga	
ALMOÇO			Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovos e banana) Arroz branco Suco de polpa de abacaxi	Salada crua de repolho e cenoura ralada Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	
LANCHE 02			Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com requeijão Suco de acerola	
ENERGIA (kCal)			1205.85	1371.61	1053.60	1210.36
PTN (g)			43.55	50.06	40.43	44.68
LIP (g)			30.28	49.72	25.56	35.19
CHO (g)			194.46	187.91	168.88	183.75
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 02						
REFEIÇÃO	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de batata com requeijão Suco de polpa de goiaba	Bolo de fubá Leite com cacau	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó e aveia	Banana da terra cozida Leite queimado	Bolo de cenoura com calda de chocolate 50% Suco de polpa de abacaxi	
LANCHE 01	Maçã Iogurte de pêssego	Biscoito de maisena Suco de polpa de caju	Banana Leite com canela e chocolate 50%	Maçã Leite com chocolate 50%	Pipoca Suco de polpa de goiaba	
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão	Salada crua de beterraba ralada Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão	Salada de Salada de repolho verde e roxo Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Feijão	Couve refogada Purê de inhame Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com cenoura Lasanha de carne Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Biscoito salgado Leite com chocolate 50%	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Quibe de forno Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó	Hambúrguer escolar Suco de polpa de manga	
ENERGIA (kCal)	1104.08	1254.30	1092.03	1211.52	1460.27	1224.44
PTN (g)	49.43	39.71	47.48	47.32	58.02	48.39
LIP (g)	33.46	47.31	46.33	40.99	42.09	42.03
CHO (g)	155.29	167.81	128.50	172.43	218.85	168.58

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito rosca de coco Leite com polpa de manga	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%	Bolo mesclado Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com queijo Suco de polpa de acerola	
LANCHE 01	Maçã Leite com canela	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga	Pão com queijo Suco de polpa de abacaxi	Melancia Chocobom (banana, leite em pó, aveia e chocolate 50%)	Banana Leite batido com polpa de goiaba	
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Frango ensopado com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba Carne bovina ensopada com batata doce Arroz branco Feijão	Salada alface e tomate Farofa simples Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Couve refogada Polenta Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Salada de pepino com tomate Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Pão de batata com queijo Suco de polpa de abacaxi	Bolo de fubá Suco de polpa de abacaxi	Biscoito salgado Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Logurte com frutas (banana, maçã, mamão)	
ENERGIA (kCal)	1269.80	1145.72	1052.03	1340.34	1106.35	1182.85
PTN (g)	40.69	40.67	39.30	51.91	38.75	42.26
LIP (g)	43.73	28.96	33.82	36.41	38.59	36.30
CHO (g)	181.61	183.11	154.25	206.94	157.05	176.59
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 04						
REFEIÇÃO	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%	Biscoito rosca de leite Vitamina de banana com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá Suco de polpa de abacaxi	
LANCHE 01	Biscoito salgado Suco de polpa de manga	Vitamina de banana, mamão e aveia (leite, banana prata, mamão e aveia)	Maçã Leite com chocolate 50%	Biscoito rosca de leite Suco de polpa de goiaba	Banana Leite com canela e chocolate 50%	
ALMOÇO	Salada crua de pepino e repolho Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Feijão	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz c/ cenoura Feijão	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovo e banana) Arroz branco Suco de polpa de abacaxi	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco Feijão	Salada de alface e tomate Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Pão com ovos mexidos com óregano Suco de polpa de acerola	Biscoito salgado com manteiga Leite com polpa de goiaba	Torta de liquidificador (recheio frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Pão de hot dog com requeijão Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	
ENERGIA (kCal)	1184.45	1113.37	1337.21	1115.40	1178.26	1185.74
PTN (g)	46.77	33.80	53.83	37.30	53.73	45.09
LIP (g)	41.88	39.03	33.12	39.05	31.95	37.01
CHO (g)	157.63	165.22	211.83	156.94	175.08	173.34

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 05						
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito rosca de coco Leite com polpa de goiaba	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Pão com ovos mexidos com óregano Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples Suco de polpa de acerola	
LANCHE 01	Biscoito salgado Suco de polpa de manga		Biscoito rosca de coco Suco de polpa de goiaba	Biscoito de sal Chocobom (leite em pó, banana, chocolate 50% e aveia)	Maçã Leite com chocolate 50%	
ALMOÇO	Salada de chuchu e beterraba cozidos Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju		Salada de acelga com tomate Carne moída com cenoura Arroz branco Feijão	Salada de pepino c/ tomate Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Couve refogada Farofa de banana Carne suína acebolada Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi		Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (peito de frango, milho, cenoura ralada e requeijão) Suco de polpa de caju	Quibe de forno Suco de polpa de goiaba	
ENERGIA (kCal)	1160.06		1149.09	1437.14	1046.58	1198.22
PTN (g)	47.48		49.02	63.57	46.71	51.70
LIP (g)	34.42		35.47	56.92	31.59	39.60
CHO (g)	169.60		161.73	174.75	148.38	163.62
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	9/29/2025	9/30/2025	10/1/2025	10/2/2025	03/10/25	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ			Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	Pão hot dog com ovo mexido Suco de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO/ JANTAR			Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovos e banana) Arroz branco Sobremesa: Suco de polpa de caju	Salada crua de repolho e cenoura ralada Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	
ENERGIA (kCal)			816.00	1010.30	821.23	882.51
PTN (g)			33.45	39.13	29.80	34.13
LIP (g)			20.53	38.62	31.46	30.20
CHO (g)			125.55	128.55	107.83	120.64

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 02						
REFEIÇÃO	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de batata com requeijão Suco de polpa de goiaba	Biscoito rosca de leite Vitamina de banana com aveia	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%	Bolo de cenoura com calda de chocolate 50% Suco de polpa de abacaxi	
ALMOÇO/ JANTAR	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de acerola	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de repolho verde e roxo Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga com beterraba ralada Quibe de forno Arroz branco Suco de polpa de caju	Lanche vespertino: Açaí com banana, aveia e leite em pó Salada de alface com cenoura Lasanha de carne Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	
ENERGIA (kCal)	702.57	858.42	762.51	598.07	896.85	763.68
PTN (g)	36.22	35.23	31.40	23.20	33.29	31.87
LIP (g)	18.55	21.83	32.50	12.88	23.68	21.89
CHO (g)	97.64	133.54	90.70	101.75	139.87	112.70

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito rosca de coco Leite com polpa de manga	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Bolo mesclado Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Manga ao leite	Pão de batata com queijo Suco de polpa de caju	
ALMOÇO/ JANTAR	Abóbora com cheiro verde Frango ensopado com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de goiaba Sobremesa: Melancia	Salada crua de beterraba ralada Farofa simples Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Salada de pepino com tomate Cenoura com chuchu Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
ENERGIA (kCal)	802.81	603.83	863.04	795.94	818.75	776.87
PTN (g)	25.23	22.20	28.14	33.83	27.57	27.39
LIP (g)	29.36	15.02	23.29	20.27	32.20	24.02
CHO (g)	111.19	96.37	138.21	125.75	105.98	115.50
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 04						
REFEIÇÃO	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%	Biscoito rosca de leite Vitamina de banana com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá Suco de polpa de goiaba	
ALMOÇO/ JANTAR	Salada crua de cenoura e beterraba ralada Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz c/ cenoura Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, ovo, couve e banana) Arroz branco Sobremesa: Suco de polpa de acerola	Torta de liquidificador (recheio de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de goiaba Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface e tomate Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	
ENERGIA (kCal)	748.00	837.12	907.47	750.00	858.51	838.27
PTN (g)	29.69	41.28	38.87	26.36	40.07	36.64
LIP (g)	26.80	24.61	24.66	13.87	26.13	22.32
CHO (g)	99.33	117.12	135.07	134.29	119.25	126.44
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 05						
REFEIÇÃO	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito rosca de coco Leite com polpa de goiaba		Pão com ovos mexidos com óregano Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples Suco de polpa de acerola	
ALMOÇO/ JANTAR	Salada de chuchu e beterraba cozidos Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Salada de acelga com cenoura ralada Carne moída com inhame Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de acerola	Salada de pepino com tomate Purê de batata doce Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Couve refogada Farofa de simples Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
ENERGIA (kCal)	734.79		815.65	899.76	878.63	832.21
PTN (g)	39.33		39.65	33.24	32.05	36.07
LIP (g)	24.36		22.53	36.89	26.01	27.45
CHO (g)	91.11		114.30	112.27	133.09	112.69
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CARDÁPIO EJA

SEMANA 01						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	9/29/2025	9/30/2025	10/1/2025	10/2/2025	03/10/25	
JANTAR			Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovo e banana) Arroz branco Sobremesa: Suco de polpa de caju	Couve refogada Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	
ENERGIA (kCal)			573.48	650.44	617.87	613.93
PTN (g)			28.95	23.33	21.89	24.72
LIP (g)			14.87	25.42	25.49	21.93
CHO (g)			81.28	83.26	76.28	80.27
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

SEMANA 02						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025	
JANTAR	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de acerola	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de repolho verde e roxo Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Purê de inhame Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Lanche: Açaí com banana, aveia e leite em pó Salada de alface com cenoura Lasanha de carne Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	
ENERGIA (kCal)	483.51	522.79	575.91	624.21	811.09	603.50
PTN (g)	30.30	25.36	22.44	28.05	31.86	27.60
LIP (g)	14.48	11.93	31.99	21.80	22.48	20.54
CHO (g)	57.57	79.77	51.47	80.90	124.12	78.77
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CARDÁPIO EJA

SEMANA 03						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	
JANTAR	Abóbora com cheiro verde Frango ensopado com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	Salada de acelga com beterraba Batata doce sauté Carne moída Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada alface e tomate Farofa simples Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Salada de pepino com tomate Cenoura com chuchu Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
ENERGIA (kCal)	619.23	558.77	588.18	534.77	601.28	580.45
PTN (g)	22.52	25.90	23.96	27.04	22.03	24.29
LIP (g)	25.65	16.85	18.39	14.48	28.32	20.74
CHO (g)	75.07	77.10	83.10	75.49	66.19	75.39
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						

SEMANA 04						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	
JANTAR	Salada crua de cenoura e beterraba ralada Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz c/ cenoura Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, ovo, couve e banana) Arroz branco Sobremesa: Suco de acerola	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface e tomate Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	
ENERGIA (kCal)	519.89	587.44	571.84	577.21	600.45	571.37
PTN (g)	25.08	34.79	28.99	22.99	33.14	29.00
LIP (g)	21.15	18.94	14.76	25.43	18.45	19.75
CHO (g)	59.77	68.83	81.31	65.54	76.94	70.48
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ITAPEMIRIM - ES

CARDÁPIO EJA

SEMANA 05						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	
JANTAR	Salada de chuchu e beterraba cozidos Isca de frango acebolado Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Salada de acelga com cenoura ralada Carne moída com inhame Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	Salada de pepino c/ tomate Purê de batata doce Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Couve refogada Farofa de simples Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
ENERGIA (kCal)	466.29		493.11	704.12	605.34	567.21
PTN (g)	31.44		25.17	26.12	25.27	27.00
LIP (g)	15.28		11.88	30.80	18.55	19.13
CHO (g)	51.88		73.03	81.91	86.27	73.27
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						