



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
ITAPEMIRIM - ES

# BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 05					MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO					
COLAÇÃO (conforme aceitação)				Fórmula infantil ou banana (amassada)	
ALMOÇO				Purê de batata doce Carne suína acebolada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Maçã (raspada)	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)				Fórmula infantil ou melancia (picada)	
JANTAR				Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)				932.8	932.80
PTN (g)				44.85	44.85
LIP (g)				33.99	33.99
CHO (g)				113.68	113.68
CÁLCIO (mg)				323.26	323.26
FERRO (mg)				7.56	7.56
Vit A (mcg)				336.94	336.94
Vit C (mg)				80.96	80.96
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS					



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
ITAPEMIRIM - ES

# BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 01						MÉDIA SEMANAL
	8/4/2025	8/5/2025	8/6/2025	8/7/2025	8/8/2025	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou melão picado	Fórmula infantil ou maçã raspada	Fórmula infantil ou laranja picada	Fórmula infantil ou banana amassada	Fórmula infantil ou melancia picada	
ALMOÇO	Repolho refogado c/ tomate Frango (filé de peito) ensopado com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Melancia picada	Salada de chuchu e cenoura cozidos Carne moída ao molho Macarrão ao alho e óleo Feijão (batido) Sobremesa: Laranja picada	Sopa de legumes, carne bovina e feijão (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura, batata doce e feijão) Sobremesa: Banana amassada	Canjiquinha com legumes (abobrinha, chuchu e cenoura) Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Feijão (batido) Sobremesa: Mamão picado	Caldo de abóbora (abóbora e carne suína desfiada) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Manga picada	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou melão picado	Fórmula infantil ou melancia picada	Fórmula infantil ou mamão picado	Fórmula infantil ou maçã raspada	Fórmula infantil ou banana amassada	
JANTAR	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata doce, chuchu e cenoura)	Canjiquinha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão batido	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão, inhame, cenoura e couve)	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	
ENERGIA (kCal)	731.63	843.97	925.83	751.09	741.66	798.84
PTN (g)	37.58	47.45	39.97	38.18	34.79	39.59
LIP (g)	24.95	31.85	32.45	32.96	20.7	28.58
CHO (g)	92.45	96.18	122.92	82.06	105.36	99.79
CÁLCIO (mg)	232.55	296.2	370.69	335.51	225.07	292.00
FERRO (mg)	6.42	7.79	7.7	7.42	5.14	6.89
Vit A (mcg)	237.97	309.57	347.21	259.37	237.7	278.36
Vit C (mg)	61.30	110.36	185.06	144.36	78.8	115.98

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS**



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
ITAPEMIRIM - ES

# BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 02						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/11/2025	8/12/2025	8/13/2025	8/14/2025	8/15/2025	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou laranja picada	Fórmula infantil ou melancia picada	Fórmula infantil ou banana amassada	Fórmula infantil ou mamão picado	Fórmula infantil ou maçã raspada	
ALMOÇO	Creme de batata doce Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Melão picado	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Manga picada	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão, beterraba, inhame, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Maçã raspada	Sopa de legumes com carne (carne bovina desfiada, inhame, couve, cenoura e macarrão) Feijão (batido) Sobremesa: Melancia picada	Abobrinha refogada Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Mamão picado	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou maçã raspada	Fórmula infantil ou laranja picada	Fórmula infantil ou melão picado	Fórmula infantil ou melancia picada	Fórmula infantil ou banana amassada	
JANTAR	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cheiro verde)	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	
ENERGIA (kCal)	911.95	843.48	795.68	808.14	988.78	869.61
PTN (g)	53.53	38.13	43.27	45.59	45.2	45.14
LIP (g)	30.9	28.66	24.96	31.2	36.98	30.54
CHO (g)	107.15	111.18	102.18	90.03	125.95	107.30
CÁLCIO (mg)	376.64	308.52	310.63	352.61	284.61	326.60
FERRO (mg)	9.32	6.5	7.57	8.8	7.66	7.97
Vit A (mcg)	301.64	309	310.21	311.17	204.03	287.21
Vit C (mg)	141.13	141.88	110.68	140.81	105	127.90

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS**

PREFEITURA MUNICIPAL DE  
ITAPEMIRIM - ES

# BERÇÁRIO INTEGRAL

<b>SEMANA 03</b>						MÉDIA SEMANAL
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>8/18/2025</b>	<b>8/19/2025</b>	<b>8/20/2025</b>	<b>8/21/2025</b>	<b>8/22/2025</b>	
<b>COLAÇÃO</b> (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou maçã raspada	Fórmula infantil ou laranja picada	Fórmula infantil ou mamão picado	Fórmula infantil ou melancia picada	Fórmula infantil ou banana amassada	
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu com ovo cozido e cheiro verde Frango ao molho Macarrão ao alho e óleo Feijão (batido) Sobremesa: Melancia picada	Beterraba cozida Polenta Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Melão picado	Purê de batata com cenoura Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Banana amassada	Salada cozida de cenoura e beterraba Carne bovina picadinho Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Laranja picada	Purê de abóbora Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Manga picada	
<b>LANCHE DA TARDE</b> (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou mamão picado	Fórmula infantil ou melancia picada	Fórmula infantil ou laranja picada	Fórmula infantil ou banana amassada	Fórmula infantil ou maçã raspada	
<b>JANTAR</b>	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde)	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde)  Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	
<b>ENERGIA (kCal)</b>	838.19	713.98	966.14	741.67	868.54	825.70
<b>PTN (g)</b>	45.51	32.88	41.52	43.46	36.79	40.03
<b>LIP (g)</b>	32.14	19.91	36.87	25.19	33.53	29.53
<b>CHO (g)</b>	92.56	102.32	120.73	88.11	109.04	102.55
<b>CÁLCIO (mg)</b>	307.68	83.19	309.71	334	369.43	280.80
<b>FERRO (mg)</b>	7.29	3.32	6.75	7.37	6.15	6.17
<b>Vit A (mcg)</b>	335.87	75.70	304.57	310.21	319.24	269.12
<b>Vit C (mg)</b>	88.25	67.28	124.92	154.68	104.37	107.90

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS**



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
ITAPEMIRIM - ES

# BERÇÁRIO INTEGRAL

SEMANA 04						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/25/2025	8/26/2025	8/27/2025	8/28/2025	8/29/2025	
COLAÇÃO (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou melancia picada	Fórmula infantil ou mamão picado	Fórmula infantil ou banana amassada	Fórmula infantil ou maçã raspada	Fórmula infantil ou laranja picada	
ALMOÇO	Salada de repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Laranja picada	Caldo de batata doce e inglesa com frango (filé de coxa desfiada), beterraba e cheiro verde Feijão (batido) Sobremesa: Melancia picada	Canjiquinha com carne suína picadinho e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Feijão (batido) Sobremesa: Melão picado	Beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão (batido) Sobremesa: Mamão picado	Salada de cenoura cozida Bobó de peixe ( caldo de aipim com peixe desfiado) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido) Sobremesa: Banana amassada	
LANCHE DA TARDE (conforme aceitação)	Fórmula infantil ou melão picado	Fórmula infantil ou maçã raspada	Fórmula infantil ou laranja picada	Fórmula infantil ou banana amassada	Fórmula infantil ou melancia picada	
JANTAR	Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde)	Creme de abóbora com carne bovina desfiada e cheiro verde (abóbora, carne bovina, cheiro verde)	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, macarrão e carne bovina)	Caldo de aipim com frango desfiado com chuchu e cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	
ENERGIA (kCal)	894.38	667.27	681	660.78	860.98	752.88
PTN (g)	39.9	39.69	32.61	30.6	43.75	37.31
LIP (g)	32.76	19.78	23.87	25.38	28.55	26.07
CHO (g)	112.74	87.41	87.03	79.94	109.58	95.34
CÁLCIO (mg)	290.48	297.25	259.87	220.7	453.62	304.38
FERRO (mg)	7.33	6.99	5.4	5.59	5.26	6.11
Vit A (mcg)	310.71	237.01	274.57	214.43	422.51	291.85
Vit C (mg)	105.39	128.64	107.56	75.07	103.1	103.95
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## BERÇÁRIO INTEGRAL

OBS.:<sup>1</sup> 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;

<sup>2</sup> 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.

# CRECHE INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO					8/1/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO					Bolo de chocolate (cacau 100%) c/ banana Suco de polpa de caju	
ALMOÇO					Tomate em cubinhos Purê de batata doce Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO					Pão com manteiga Suco de polpa de manga	
JANTAR					Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)					1124.04	1124.04
PTN (g)					47.58	47.58
LIP (g)					46.54	46.54
CHO (g)					131.16	131.16
CÁLCIO (mg)					193	193.00
FERRO (mg)					6.73	6.73
Vit A (mcg)					234.58	234.58
Vit C (mg)					112.73	112.73
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

M  
É  
D  
I  
A  
  
S  
E  
M  
A  
N  
A  
L

# CRECHE INTEGRAL

SEMANA 01						M É D I A  S E M A N A L
	8/4/2025	8/5/2025	8/6/2025	8/7/2025	8/8/2025	
<b>CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO</b>	Ovos mexidos com queijo Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Leite morno com cacau 100%	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia Biscoito polvilho	Bolo de banana com uva passa Suco de polpa de abacaxi	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu e cenoura cozidos Frango (filé de peito) ensopado desfiado Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melão	Repolho refogado Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de cenoura e beterraba cozida Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Canjiquinha com legumes (chuchu, cenoura) Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Feijão Sobremesa: Banana	Abóbora cozida ao alho Carne suína picadinho acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	
<b>LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO</b>	Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Quibe de forno Suco de polpa de abacaxi	Biscoito de polvilho Vitamina de mamão e aveia	Bolo de chocolate (cacau 100%) com banana Suco de polpa de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	
<b>JANTAR</b>	Canjiquinha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão batido	Purê de abóbora Carne suína desfiada Arroz branco Feijão	<b>Hambúrguer Escolar</b> (Carne moída, pão de hambúrguer, queijo mussarela, alface e tomate)  <b>Suco de polpa de manga</b>	Salada de alface com tomate Carne bovina ensopada picadinho Arroz branco Feijão	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	
<b>ENERGIA (kCal)</b>	885.56	1240.69	1126.28	1112.79	1035.55	1080.17
<b>PTN (g)</b>	51.59	61.22	51.13	52.08	52.88	53.78
<b>LIP (g)</b>	37.89	41.61	37.86	42.61	36.82	39.36
<b>CHO (g)</b>	87.46	158.00	145.62	138.94	125.84	131.17
<b>CÁLCIO (mg)</b>	253.43	258.40	448.72	262.95	252.06	295.11
<b>FERRO (mg)</b>	6.06	6.59	4.59	7.65	4.91	5.96
<b>Vit A (mcg)</b>	235.69	214.86	259.50	160.01	210.95	216.20
<b>Vit C (mg)</b>	73.17	60.56	98.89	121.59	67.77	84.40
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

# CRECHE INTEGRAL

## SEMANA 02

REFEIÇÃO	8/11/2025	8/12/2025	8/13/2025	8/14/2025	8/15/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Pão com manteiga Leite batido com banana e cacau 100%	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite quente	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra, e ovo) Feijão Sobremesa: Mamão	Abobrinha refogada Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã e aveia	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Pão com carne moída Suco de polpa de goiaba	Torrada c/orégano Vitamina de banana	
JANTAR	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco Feijão	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cheiro verde)	Abóbora refogada Peito de frango em cubos com batata Arroz branco Feijão	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Arroz branco Feijão	
ENERGIA (kCal)	1216.64	1143.5	1065.06	1224.51	1325.06	1194.95
PTN (g)	61.93	42.36	54.78	66.84	50.65	55.31
LIP (g)	48.77	48.33	36.63	44.74	45.35	44.76
CHO (g)	135.69	136.92	133.75	141.64	185.39	146.68
CÁLCIO (mg)	467.96	376.67	356.05	386.33	411.09	399.62
FERRO (mg)	8.15	4.62	6.39	8.15	6.42	6.75
Vit A (mcg)	334.17	280.23	227.83	344.25	196.08	276.51
Vit C (mg)	432.04	40.16	133.63	146.78	67.89	164.10
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

# CRECHE INTEGRAL

## SEMANA 03

REFEIÇÃO	8/18/2025	8/19/2025	8/20/2025	8/21/2025	8/22/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo de banana com aveia e uva passa Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia Biscoito polvilho	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Mingau de aveia com banana e canela	
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Farofa de ovos Carne suína desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga refogada Purê de batata com cenoura Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada cozida de cenoura e beterraba Carne bovina picadinha Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface c/ tomate Batata sauté Frango ao molho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Vitamina de maça com aveia	Ovos mexidos Suco de polpa de acerola com laranja lima (fruta)	Banana da terra cozida Leite morno	Pizza de pão de massa fina (pão, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	
JANTAR	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde)	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	Salada de alface com tomate Inhame refogado Ovo cozido Arroz com cenoura Feijão	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Arroz branco Feijão	Salada de tomate Pirão Moqueca de peixe Arroz branco Feijão	
ENERGIA (kCal)	989.82	1267.92	1270.564	1028.6	1170.08	1145.40
PTN (g)	56.25	54.84	44.272	51.97	50.87	51.64
LIP (g)	36.74	50.45	51.256	41.14	36.31	43.18
CHO (g)	109.53	151.82	162.774	115.35	161.95	140.28
CÁLCIO (mg)	336.86	357.32	479.206	430.46	308.14	382.40
FERRO (mg)	5.76	7.34	5.474	6.71	5.47	6.15
Vit A (mcg)	226.93	273.63	300.308	307.85	279.86	277.72
Vit C (mg)	60.69	414.45	91.24	111.61	268.69	189.34
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

# CRECHE INTEGRAL

SEMANA 04						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/25/2025	8/26/2025	8/27/2025	8/28/2025	8/29/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/maçã e aveia	Mingau de tapioca com banana	Pão com queijo muçarela Leite morno	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão com manteiga Leite com cacau 100%	
ALMOÇO	Salada de repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de Abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Molho vinagrete (tomate, cebola, temp. verde) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com cenoura ralada Peixe desfiado ao molho de tomate com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Torrada c/orégano Suco de polpa de goiaba	Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Bolo de abacaxi com coco e uva passa Suco de polpa de caju	Pão com carne moída Suco de polpa de abacaxi	
JANTAR	Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde)	Creme de abóbora com carne bovina desfiada e cheiro verde (abóbora, carne bovina, cheiro verde) Arroz branco Feijão	Canjiquinha com carne suína picadinho e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Arroz branco Feijão	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, macarrão e carne bovina)	Salada de alface com tomate Purê de inhame Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	
ENERGIA (kCal)	1102.82	947.2	1259.27	995.76	1471.78	1155.37
PTN (g)	52.71	57.14	52.4	63.4	74.29	59.99
LIP (g)	37.76	28.66	41.44	38.17	52.83	39.77
CHO (g)	140.26	119.37	172.36	105.12	174.4	142.30
CÁLCIO (mg)	260.21	366.35	478.9	289.12	451.24	369.16
FERRO (mg)	6.31	7.13	5.88	7.72	7.57	6.92
Vit A (mcg)	253.28	223.19	157.7	180.34	414.28	245.76
Vit C (mg)	66.55	109.23	67.87	135.57	97.71	95.39
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## CRECHE INTEGRAL

OBS.:<sup>1</sup> 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;

<sup>2</sup> 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 CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO					8/1/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO					Bolo de chocolate (cacau 100%) c/ banana Suco de polpa de caju	
ALMOÇO					Tomate em cubinhos Purê de batata doce Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO					Pão com manteiga Suco de polpa de manga	
JANTAR					Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura)	
ENERGIA (kCal)					1124.04	1124.04
PTN (g)					47.58	47.58
LIP (g)					46.54	46.54
CHO (g)					131.16	131.16
CÁLCIO (mg)					193	193.00
FERRO (mg)					6.73	6.73
Vit A (mcg)					234.58	234.58
Vit C (mg)					112.73	112.73
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

M  
É  
D  
I  
A  
  
S  
E  
M  
A  
N  
A  
L

# CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 01						MÉDIA SEMANAL
	8/4/2025	8/5/2025	8/6/2025	8/7/2025	8/8/2025	
<b>CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 1 ANO</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Leite morno	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Bolo de banana com uva passa Suco de polpa de abacaxi	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu e cenoura cozidos Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melão	Repolho refogado Polenta Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco Feijão Sobremesa: Macã	Salada de cenoura e beterraba cozida Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Canjiquinha com legumes (chuchu, cenoura) Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Feijão Sobremesa: Banana	Abóbora cozida ao alho Carne suína picadinho acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	
<b>LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 1 ANO</b>	Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Quibe de forno Suco de polpa de abacaxi	Biscoito de polvilho Vitamina de mamão com aveia	Bolo de chocolate (cacau 100%) com banana Suco de polpa de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	
<b>JANTAR</b>	Canjiquinha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão batido	Purê de abóbora Carne suína desfiada Arroz branco Feijão	<b>Hambúrguer Escolar</b> (Carne moída, pão de hambúrguer, queijo mussarela, alface e tomate) <b>Suco de polpa de manga</b>	Salada de alface com tomate Carne bovina ensopada picadinho Arroz branco Feijão	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde)	
<b>ENERGIA (kCal)</b>	911.19	1215.06	1124.21	1027.52	1035.55	1062.71
<b>PTN (g)</b>	60.18	52.63	48.83	53.49	52.88	53.60
<b>LIP (g)</b>	36.69	42.81	39.4	35.25	36.82	38.19
<b>CHO (g)</b>	87.4	158.06	145.95	130.93	125.84	129.64
<b>CÁLCIO (mg)</b>	252.85	258.98	318.72	389.3	252.06	294.38
<b>FERRO (mg)</b>	7.03	5.62	4.92	7.2	4.91	5.94
<b>Vit A (mcg)</b>	234.94	215.61	229.86	177.74	210.95	213.82
<b>Vit C (mg)</b>	73.17	60.56	111.36	109.12	67.77	84.40

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS**



# CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 02						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/11/2025	8/12/2025	8/13/2025	8/14/2025	8/15/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Pão com manteiga Leite batido com banana e cacau 100%	Bolo de fubá com coco (ovo, fubá, uva passa, óleo vegetal e coco ralado) Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite quente	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Frango (filé de peito) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra, e ovo) Feijão Sobremesa: Mamão	Abobrinha refogada Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã e aveia	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Pão com carne moída Suco de polpa de goiaba	Torrada c/orégano Vitamina de banana	
JANTAR	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Arroz branco Feijão (batido)	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu)	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cheiro verde)	Abóbora refogada Peito de frango em cubos com batata Arroz branco Feijão	Polenta c/ couve Frango refogada com abobrinha Arroz branco Feijão batido	
ENERGIA (kCal)	1191.01	1143.5	1065.06	1224.51	1325.06	1189.83
PTN (g)	53.34	42.36	54.78	66.84	50.65	53.59
LIP (g)	49.97	48.33	36.63	44.74	45.35	45.00
CHO (g)	135.75	136.92	133.75	141.64	185.39	146.69
CÁLCIO (mg)	468.54	376.67	356.05	386.33	411.09	399.74
FERRO (mg)	7.18	4.62	6.39	8.15	6.42	6.55
Vit A (mcg)	334.92	280.23	227.83	344.25	196.08	276.66
Vit C (mg)	432.04	40.16	133.63	146.78	67.89	164.10
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



# CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	8/18/2025	8/19/2025	8/20/2025	8/21/2025	8/22/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo de banana com aveia e uva passa Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Mingau de aveia com banana	
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Farofa de ovos Carne suína desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga refogada Purê de batata com cenoura Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada cozida de cenoura e beterraba Carne bovina picadinha Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface c/ tomate Batata sauté Frango ao molho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Vitamina de maça com aveia	Ovos mexidos Suco de polpa de acerola com laranja lima (fruta)	Banana da terra cozida Leite morno	Pizza de pão de massa fina (pão, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	
JANTAR	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)	Salada de alface com tomate Inhame refogado Ovo cozido Arroz com cenoura Feijão	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Arroz branco (bem cozido) Feijão (batido)	Salada de tomate Pirão Moqueca de peixe Arroz branco Feijão	
ENERGIA (kCal)	1019.27	1264.1	1183.22	1028.6	1170.08	1133.05
PTN (g)	59.54	60.15	43.38	51.97	50.87	53.18
LIP (g)	33.58	52.41	45.44	41.14	36.31	41.78
CHO (g)	119.52	141.77	155.1	115.35	161.95	138.74
CÁLCIO (mg)	329.4	364.2	475.55	430.46	308.14	381.55
FERRO (mg)	5.63	8.44	5.36	6.71	5.47	6.32
Vit A (mcg)	227.87	271.94	288.4	307.85	279.86	275.18
Vit C (mg)	52.03	423.11	91.24	111.61	268.69	189.34
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

# CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

## SEMANA 04

REFEIÇÃO	8/25/2025	8/26/2025	8/27/2025	8/28/2025	8/29/2025	
CAFÉ DA MANHÃ A PARTIR DE 01 ANO	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/maçã e aveia	Mingau de tapioca com banana	Pão com queijo muçarela Leite morno	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão com manteiga Leite com cacau 100%	
ALMOÇO	Salada de repolho refogado com cenoura Isca de frango refogado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Carne em cubo ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Molho vinagrete (tomate, cebola, temp. verde) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com cenoura ralada Peixe desfiado ao molho de tomate com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	MÉDIA SEMANAL
LANCHE DA TARDE A PARTIR DE 01 ANO	Torrada c/ orégano Suco de polpa de goiaba	Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Bolo de abacaxi com coco e uva passa Suco de polpa de caju	Pão com carne moída Suco de polpa de abacaxi	
JANTAR	Sopa de feijão com carne moída (carne moída, macarrão, feijão, cenoura, chuchu e cheiro verde)	Creme de abóbora com frango em cubinhos e cheiro verde (abóbora, filé de coxa, cheiro verde)	Canjiquinha com carne suína picadinha e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Arroz branco Feijão	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, macarrão e carne bovina)	Salada de alface com tomate Purê de inhame Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	
ENERGIA (kCal)	1102.82	947.2	1259.27	995.76	1471.78	1155.37
PTN (g)	52.71	57.14	52.4	63.4	74.29	59.99
LIP (g)	37.76	28.66	41.44	38.17	52.83	39.77
CHO (g)	140.26	119.37	172.36	105.12	174.4	142.30
CÁLCIO (mg)	260.21	366.35	478.9	289.12	451.24	369.16
FERRO (mg)	6.31	7.13	5.88	7.72	7.57	6.92
Vit A (mcg)	253.28	223.19	157.7	180.34	414.28	245.76
Vit C (mg)	66.55	109.23	67.87	135.57	97.71	95.39



# CARDÁPIO CRECHE QUILOMBOLA - INTEGRAL

## CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS

OBS.:<sup>1</sup> 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;

<sup>2</sup> 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 FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 05						
REFEIÇÃO					8/1/2025	
CAFÉ DA MANHÃ					Bolo de chocolate Suco de polpa de caju	
LANCHE 01					Maça Leite batido com polpa de goiaba	
ALMOÇO					Salada crua de acelga e tomate Farofa simples Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão	
LANCHE 02					Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga	
ENERGIA (kCal)					1282.02	1282.02
PTN (g)					42.85	42.85
LIP (g)					31.77	31.77
CHO (g)					211.92	211.92
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 01						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/4/2025	8/5/2025	8/6/2025	8/7/2025	8/8/2025	
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de sal com requeijão Suco de polpa de manga	Pão com ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de laranja Suco de polpa de abacaxi	
LANCHE 01	Rosquinha Leite c/ canela	Vitamina de leite com polpa de goiaba	Maça Vitamina de banana c/ aveia	Biscoito de salgado Suco de acerola	Banana Leite com chocolate 50%	
ALMOÇO	Salada de repolho cru com tomate Farofa de banana Frango (filé de peito) ensopado Arroz branco Feijão	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao molho branco Feijão	<b>Hambúrguer Escolar</b> (Carne moída, pão de hambúrguer, queijo mussarela, alface e tomate) <b>Suco de polpa de manga</b>	Couve refogada Canjiquinha com legumes (chuchu, cenoura) Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Quibe de forno recheado (carne moída, triguilho, hortelã, cenoura e requeijão) Suco de polpa de abacaxi	Pão com requeijão Suco de polpa de acerola	Bolo de chocolate Suco de polpa de goiaba	Pão com ovo Chocolate quente 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	
ENERGIA (kCal)	1203.09	1180.48	1220.93	1350.62	1132.13	1217.45
PTN (g)	31.13	52.95	41.33	52.07	43.79	44.25
LIP (g)	42.72	45.51	28.77	52.15	33.67	40.56
CHO (g)	178.80	141.91	204.5	173.05	169.1	173.47
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 02						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/11/2025	8/12/2025	8/13/2025	8/14/2025	8/15/2025	
CAFÉ DA MANHÃ	Rosquinha doce Leite batido com polpa de goiaba	Pão com requeijão Leite com café	Bolo de fubá Suco de polpa de caju	Pão com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
LANCHE 01	Biscoito salgado Suco de polpa de acerola	Biscoito de maisena Suco de manga	Vitamina mamão e aveia	Banana Chocolate quente 50%	Rosquinha de coco Suco de manga	
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra, e ovo) Feijão	Salada de abobrinha refogada com tomate Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Pão com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Biscoito salgado Duo de frutas (mamão e banana) aveia e leite em pó	Torta fria de frango (pão de forma, frango, requeijão, milho, cenoura e purê) Suco de polpa de manga	Pão com carne moída Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%	
ENERGIA (kCal)	1251.82	1266.28	1232.01	1278.10	1138.08	1233.26
PTN (g)	45.53	43.70	67.98	64.12	36.59	51.58
LIP (g)	39.54	39.79	41.28	40.31	40.21	40.23
CHO (g)	182.16	187.95	153.43	167.40	164.33	171.05

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS**



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 03						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/18/2025	8/19/2025	8/20/2025	8/21/2025	8/22/2025	
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com queijo muçarela Leite com café	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de mamão e banana	Pão com ovo Suco de polpa de goiaba	
LANCHE 01	Biscoito de maisena Suco de polpa de goiaba	Maça Suco de polpa de manga	Rosquinha de leite Vitamina de banana com aveia	Banana Chocolate quente 50%	Biscoito salgado Suco de polpa de manga	
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Frango ao sugo Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Biscoito salgado Leite com chocolate 50%	Torrada com ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Pão com manteiga Suco de polpa de manga	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com chocolate 50%	
ENERGIA (kCal)	1275.87	1197.36	1332.01	1211.50	1277.65	1258.88
PTN (g)	46.05	44.88	50.25	47.82	49.03	47.60
LIP (g)	57.84	27.72	41.71	32.31	45.15	40.95
CHO (g)	145.27	196.40	194.42	187.42	175.15	179.73

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS**



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SEMANA 04						MÉDIA SEMANAL
	8/25/2025	8/26/2025	8/27/2025	8/28/2025	8/29/2025	
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de maisena Vitamina de banana c/maçã e aveia	Bolo de fubá Suco de polpa de manga	Pão com queijo muçarela Leite c/ café	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão com manteiga Leite com chocolate 50%	
LANCHE 01	Rosquinha Suco de polpa de abacaxi	Maçã Chocolate quente 50%	Biscoito salgado Choconom (leite,banana, cacau)	Biscoito de maisena Suco de polpa de acerola	Banana Suco de polpa de manga	
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão	Molho vinagrete (tomate, cebola, temp. verde) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com repolho roxo Pirão Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão	
LANCHE 02	Pão com manteiga Suco de polpa de goiaba	Torta fria de frango (pão de forma, frango, requeijão, milho, cenoura e purê) Suco de polpa de manga	Rosquinha doce Smootie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia)	Pão com carne moída Suco de polpa de abacaxi	Bolo de abacaxi Suco de polpa de caju	
ENERGIA (kCal)	1211.97	1368.42	1509.6	1230.64	1487.37	1361.60
PTN (g)	43.52	56.91	60.28	48.15	59.51	53.67
LIP (g)	37.21	48.88	45.1	52.08	45.64	45.78
CHO (g)	188.99	181.60	220.02	146.68	214.39	190.34
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



## CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 05						
REFEIÇÃO					8/1/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ					Bolo de banana c/canela Suco de polpa de caju	
ALMOÇO/ JANTAR					Salada crua de acelga e tomate Farofa simples Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	
ENERGIA (kCal)					893.29	893.29
PTN (g)					30.31	30.31
LIP (g)					25.63	25.63
CHO (g)					138.91	138.91
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



## CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 01						
REFEIÇÃO	8/4/2025	8/5/2025	8/6/2025	8/7/2025	8/8/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de maisena Leite queimado	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	logurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de laranja Suco de polpa de abacaxi	
ALMOÇO/ JANTAR	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao molho branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de repolho cru com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	<b>Hambúrguer Escolar</b> (Carne moída, pão de hambúrguer, queijo mussarela, alface e tomate) <b>Suco de polpa de manga</b>	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Torta fria de frango (pão de forma, frango, requeijão, milho, cenoura e purê) Suco de polpa de caju	
ENERGIA (kCal)	829.42	924.3	720.18	566.72	783.14	764.75
PTN (g)	42.23	29.75	29.88	28.74	29.79	32.08
LIP (g)	40.96	34.98	17.5	16.87	21.36	26.33
CHO (g)	76.36	123.96	111.5	79.54	120.19	102.31
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 02						
REFEIÇÃO	8/11/2025	8/12/2025	8/13/2025	8/14/2025	8/15/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com requeijão Leite com chocolate 50%	Rosquinha doce Leite batido com polpa de goiaba	Bolo de fubá Suco de polpa de caju	Biscoito salgado Vitamina de banana com chocolate 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO/ JANTAR	Salada de beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Subo de pollpa de acerola	Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra, e ovo) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de manga Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha refogada com tomate Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	
ENERGIA (kCal)	804.04	874.24	743.96	611	848.17	777.57
PTN (g)	42.45	37.54	32.72	17.53	30.42	32.27
LIP (g)	24.27	29.58	19.77	15.14	33.82	26.35
CHO (g)	104.71	116.46	112.22	106.62	109.01	105.65
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 03						
REFEIÇÃO	8/18/2025	8/19/2025	8/20/2025	8/21/2025	8/22/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de banana	Ovos mexidos com orégano Suco de polpa de acerola	
ALMOÇO/ JANTAR	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Suco de manga	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Banana	Salada de acelga com cenoura Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Quibe de forno recheado (carne moída, triguilho, hortelã, cenoura e requeijão) Suco de polpa de abacaxi Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	
ENERGIA (kCal)	756.28	866.18	887.07	627.63	798.93	794.95
PTN (g)	32.4	33.09	33.59	24.61	39.39	32.67
LIP (g)	26.55	19.54	36.83	21.64	36.4	28.60
CHO (g)	99.64	142.46	109.31	90.26	80.11	105.54
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						



## CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUND I E II (PARCIAL)

SEMANA 04						
REFEIÇÃO	8/25/2025	8/26/2025	8/27/2025	8/28/2025	8/29/2025	MÉDIA SEMANAL
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito de maisena Vitamina de banana c/maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Mingau de tapioca	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão com manteiga Leite com chocolate 50%	
ALMOÇO/ JANTAR	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Molho vinagrete (tomate, cebola, temp. verde) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de goiaba Sobremesa: Banana	Salada de alface com cenoura ralada Pirão Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de goiaba	
ENERGIA (kCal)	840	605.87	800.41	499.61	1063.72	761.92
PTN (g)	36.12	27.12	35.69	17.93	47.39	32.85
LIP (g)	31.71	15.44	18.94	9.34	35.33	22.15
CHO (g)	106.31	90.97	123.13	90.64	139.68	110.15
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## CARDÁPIO EJA

SEMANA 05					8/1/2025	MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO						
JANTAR					Salada crua de acelga e tomate Farofa simples Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	
ENERGIA (kCal)					590.23	590.23
PTN (g)					23.98	23.98
LIP (g)					18.38	18.38
CHO (g)					83.68	83.68
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						
SEMANA 01						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/4/2025	8/5/2025	8/6/2025	8/7/2025	8/8/2025	
JANTAR	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao molho branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de repolho cru com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Hambúrguer Escolar (Carne moída, pão de hambúrguer, queijo mussarela, alface e tomate)  <b>Suco de polpa de manga</b>	Couve refogada Canjiquinha com legumes (chuchu, cenoura) Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	
ENERGIA (kCal)	542.09	675.62	487.12	617.66	500.91	564.68
PTN (g)	25.98	22.62	25.36	23.72	23.99	24.33
LIP (g)	23.32	26.61	11.87	27.72	16.55	21.21
CHO (g)	59.79	87.36	70.18	69.11	65.12	70.31
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



## CARDÁPIO EJA

SEMANA 02						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/11/2025	8/12/2025	8/13/2025	8/14/2025	8/15/2025	
JANTAR	Salada de abobrinha refogada com tomate Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de manga	
ENERGIA (kCal)	646.1	520.45	488.04	482.54	618.59	534.28
PTN (g)	23.54	23.72	31.5	26.26	28.56	26.26
LIP (g)	27.92	19.26	15.03	12.31	20.23	18.63
CHO (g)	76.55	63.81	58.48	68.43	81.79	66.82
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						

SEMANA 03						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/18/2025	8/19/2025	8/20/2025	8/21/2025	8/22/2025	
JANTAR	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Suco de polpa de manga	Salada de acelga Purê de batata com cenoura Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Cenoura e beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	
ENERGIA (kCal)	511.34	577.66	699.97	522.31	579.21	578.10
PTN (g)	25.43	28.47	27.68	24.78	25.05	26.28
LIP (g)	21.12	14.84	30.85	11.78	24.21	20.56
CHO (g)	56.85	83.66	80.29	80.36	65.89	73.41
<b>CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS</b>						



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
ITAPEMIRIM - ES

## CARDÁPIO EJA

SEMANA 04						MÉDIA SEMANAL
REFEIÇÃO	8/25/2025	8/26/2025	8/27/2025	8/28/2025	8/29/2025	
JANTAR	Salada de Abobrinha com cenoura cozidas e com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Duo repolhos (branco e roxo) Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Molho vinagrete (tomate, cebola, temp. verde) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com cenoura ralada Pirão Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de boiaba	
ENERGIA (kCal)	591.56	473.07	573.8	619.57	740.53	#REF!
PTN (g)	20.71	24.7	28.2	22.62	37.75	#REF!
LIP (g)	23.28	12.68	13.62	33.75	24.24	#REF!
CHO (g)	75.83	66.5	85.62	58.93	93.82	#REF!
CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES DEVIDO A SAZONILIDADE DE PRODUTOS						