



CARDÁPIO – INFANTIL E FUNDAMENTAL INTEGRAL

OUTUBRO/ 2025

	DESJEJUM	ALMOÇO
DIA 01 Quarta-feira	Suco de Fruta Banana da Terra Cozida Sobremesa: Fruta	Polenta Feijão Carne Moída com Legumes
DIA 02 Quinta-feira	Suco de Fruta Pão Caseiro com Manteiga	Canjiquinha Feijão Frango com Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 03 Sexta-feira	Leite Caramelizado Biscoito Cream Cracker	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legumes Salada de Alface e Cenoura
DIA 06 Segunda-feira	Leite com Achocolatado Biscoito de Maisena	Arroz Feijão Farofa de Ovos Mexidos com Cenoura e Vagem
DIA 07 Terça-feira	Suco de Fruta Tosta de Ovos com Legumes Sobremesa: Fruta	Arroz Purê de Abóbora Frango com Legumes Salada Crua
DIA 08 Quarta-feira	Dueto de Frutas	Arroz Estrogonofe de Carne em Cubos com Cenoura Batata Corada com Orégano Salada de Alface, Repolho e Tomate
DIA 09 Quinta-feira	Suco de Fruta Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate Pipoca	Polenta Feijão Ovos Cozidos Salada Crua Sobremesa: Fruta
DIA 10 Sexta-feira	Vitamina de Fruta Biscoito Cream Cracker Sobremesa: Fruta	Macarronada ao Alho Feijão Carne Moída com Legumes Salada Crua/ Cozida
DIA 13 Segunda-feira	Mingau de Fubá	Arroz Feijão Moqueca de Ovos Salada Crua
DIA 14 Terça-feira	Suco de Fruta Bolo Mesclado Sobremesa: Fruta	Canjiquinha Feijão Frango com Legumes
DIA 15 Quarta-feira	DIA DO PROFESSOR	
DIA 16 Quinta-feira	Leite com Achocolatado Biscoito Cream Cracker Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Farofa de Ovos com Legumes
DIA 17 Sexta-feira	Leite Caramelizado Biscoito de Maisena	Arroz Bobó de Peixe (Aipim) Salada de Couve, Pepino e Tomate Sobremesa: Fruta

DIA 20 Segunda-feira	Mingau de Canjiquinha Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão com Legumes Ovos Mexidos com Cenoura Salada Crua
DIA 21 Terça-feira	Vitamina de Fruta Biscoito Cream Cracker	Macarronada ao Alho Feijão Carne Moída com Legumes
DIA 22 Quarta-feira	Duetos de Frutas	Arroz Feijoada Nutritiva (Charque) Salada de Alface e Pepino
DIA 23 Quinta-feira	Arroz Doce (opcional: Canela) Sobremesa: Fruta	Arroz Purê de Aipim Carne em Cubos com Legumes
DIA 24 Sexta-feira	Suco de Fruta Banana da Terra Cozida Sobremesa: Fruta	Polenta Feijão Frango com Legumes
DIA 27 Segunda-feira	Duetos de Frutas	Arroz Colorido Feijão Ovos Cozidos Salada Crua
DIA 28 Terça-feira	Suco de Fruta Pão de Cebola e Orégano com Ovos mexidos Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Carme Moída com Legumes Salada Crua
DIA 29 Quarta-feira	Suco de Fruta Biscoito Cream Cracker	Canjiquinha Feijão Carne Suína e Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 30 Quinta-feira	Leite Caramelizado Biscoito de Maisena Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Frango com Legumes Batata Corada com Orégano
DIA 31 Sexta-feira	FERIADO MUNICIPAL	

Nutricionistas PNAE/SMJ:

Marcela Magalhães Dalapicola
Matrícula 052923

Morghana Zanchi Souza
Matrícula 053143