Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2026

Período - Manhã

	Segunda-feira 28/09	Terça-feira 29/09	Quarta-feira 30/09	Quinta-feira 01/10	Sexta-feira 02/10
LANCHE	Ovos mexidos cremosos	Bisnaguinha com patê de frango	Mini francês com requeijão	Pão de fubá com queijo branco	Chá de camomila e cupcake de milho
	Melancia	Abacaxi	Goiaba	Salada de frutas	Melão
ALMOÇO					
Salada	Chuchu na salsa	Beterraba cozida	Alface	Tomatinho em cubinhos	Rúcula
Prato Principal	Torta Madalena (purê com carne moída)	Peixe assado com batata doce	Omelete com alho poró	Carne de panela	Iscas de frango à pizzaiolo
Guarnição	Cenoura palito assada	Brócolis na manteiga	Mix de legumes assados	Polenta cremosa	Cuscuz de legumes
Prato Base	Arroz integral e lentilha	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa	Purê de batata doce com maçã	Mix de frutas	Melancia	Mamão	Pera

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Período - Tarde

	Segunda-feira 28/09	Terça-feira 29/09	Quarta-feira 30/09	Quinta-feira 01/10	Sexta-feira 02/10
LANCHE	Tapioca com queijo	Torrada com ovos mexidos	Waffle caseiro de banana	Água de coco e pão de queijo	Pão de mandioquinha com pasta de cenoura
	Manga	Pera	Mexerica	Banana	Morango
JANTAR					
Salada	Mix de grãos ao vinagrete	Berinjela caponata	Almeirão com cenoura ralada	Alface	Pepino ralado com agrião
Prato Principal	Hambúrguer caseiro de frango	Carne à primavera	Filé de tilápia grelhado	Rocambole de frango recheado com creme de ricota	Ovo mexidinho com escarola
Guarnição	Creme de espinafre	Abobrinha refogada com tomate	Mandioca assada	Purê misto (beterraba e cenoura)	Couve refogada com tomate
Prato Base	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e grão de bico	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa	Creminho de beterraba com morango	Maçã	Manga	Melancia	Abacaxi

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2026

Período - Manhã

	Segunda-feira 05/10	Terça-feira 06/10	Quarta-feira 07/10	Quinta-feira 08/10	Sexta-feira 09/10
LANCHE	Chá de hortelã e pão de queijo	Milho cozido	Panquequinha de banana	Iogurte natural integral com aveia em flocos finos e banana	Palitos de queijo branco e tomate cereja picadinho
	Laranja	Melancia	Salada de frutas		Manga
ALMOÇO					
Salada	Agrião com beterraba ralada	Mix de folhas	Pepino com hortelã	Tomate picadinho	Mix de folhas
Prato Principal	Picadinho de frango com legumes	Mini feijoadinha (Feijão preto com pernil em cubinhos)	Frango à pizzaiolo (tomate e queijo)	Carne bovina com vagem	Macarrão ao molho natural de tomate com couve, cenoura e frango em cubinhos
Guarnição	Batata doce assada	Farofinha colorida	Refogado de abobrinha com ervilhas	Souflê de ricota e chuchu	
Prato Base	Arroz integral e feijão	Arroz integral	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa	Manga	Abacaxi grelhado	Melão	Melancia	Maçã

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Período - Tarde

	Segunda-feira 05/10	Terça-feira 06/10	Quarta-feira 07/10	Quinta-feira 08/10	Sexta-feira 09/10
LANCHE	Água de coco e omelete assado na forminha	Pão integral com queijo branco	Crepioca de espinafre	Tortinha de frango com legumes	Chá de camomila e bolo integral de cenoura
	Abacaxi	Melão	Maçã	Mamão	Melancia
JANTAR					
Salada	Alface americana com alface roxa	Escarola com tomate	Rúcula com cebolas	Alface com cenoura ralada	Repolho colorido
Prato Principal	Rocambole de carne	Filé frango com cebola dourada	Peixe à primavera (colorido com legumes)	Iscas de frango ao pomodoro	Bifinho grelhado
Guarnição	Viradinho de chuchu	Acelga refogada com cenoura	Purê de batata com mandioquinha	Couve-flor e brócolis no vapor	Ratatouille (legumes assados)
Prato Base	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e lentilha
Sobremesa	Maçã	Inhaminho de goiaba	Banana	Sorvete caseiro banana e cacau	Mamão

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2026

Período - Manhã

	Segunda-feira 12/10	Terça-feira 13/10	Quarta-feira 14/10	Quinta-feira 15/10	Sexta-feira 16/10
LANCHE	FERIADO	Bisnaguinha com pasta de ricota e cenoura	Água de coco e crepioca de queijo branco	Cookie integral de maçã	Bicoito de arroz com ovos mexidos
		Melão	Abacaxi	Mix de frutas	Maçã
ALMOÇO					
Salada	FERIADO	Alface americana com alface roxa	Rúcula com cebola roxa	Escarola com maçã ralada	Salada de abobrinha
Prato Principal		Escondidinho de proteína de soja	Iscas de frango com cenoura	Carne assada	Almôndegas de frango assadas
Guarnição		Vegetais no vapor	Bolinho de arroz multi grãos assado	Chuchu refogado	Couve-flor e vagem salteadas
Prato Base		Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão branco	Arroz integral e feijão
Sobremesa		Pera	Creminho de maracujá	Abacate	Laranja

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Período - Tarde

	Segunda-feira 12/10	Terça-feira 13/10	Quarta-feira 14/10	Quinta-feira 15/10	Sexta-feira 16/10
LANCHE	FERIADO	Chá de hortelã e panquequinha de maçã com canela	Lanchinho de carne moída	Milho cozido	Iogurte natural integral com aveia em flocos finos e manga
		Goiaba	Mamão	Banana	
JANTAR					
Salada	FERIADO	Couve com cenoura ralada	Almeirão com tomate cereja	Salada de lentilha	Mix de folhas
Prato Principal		Carne em tirinhas com chuchu	Tilápia à portuguesa (tomate, cebola e ovo cozido)	Filé de frango grelhado com cheiro verde	Panqueca de beterraba com carne moída e quinoa
Guarnição		Batata rústica	Jardineira de legumes	Berinjela com tomate assado	Cenoura salteada no azeite
Prato Base		Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa		Manga	Melancia	Inhaminho de morango	Kiwi

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2026

Período - Manhã

	Segunda-feira 19/10	Terça-feira 20/10	Quarta-feira 21/10	Quinta-feira 22/10	Sexta-feira 23/10
LANCHE	Pão de cenoura com pasta de ricota e beterraba	Bolinho integral de maçã	Chá de erva doce e pão de queijo	Milho cozido	Água de coco e tapioca com queijo
	Goiaba	Pera	Manga	Banana	Mexerica
ALMOÇO					
Salada	Alface com cebola roxa	Repolho bicolor	Couve com tomate cereja	Pepino com cenoura ralada	Mix de folhas
Prato Principal	Carne moída com quinoa ao molho de tomate	Frango em cubinhos refogadinho	Strogonoff de carne	Tilápia grelhada	Iscas de carne grelhadas
Guarnição	Couve-flor assada com açafrão	Refogado de espinafre, tomate e queijo fresco	Batata doce rústica	Creme de mandioquinha	Polenta ao sugo
Prato Base	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e grão de bico
Sobremesa	Inhaminho de mirtilo e banana	Mamão	Creminho de beterraba	Maçã	Goiaba

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Período - Tarde

	Segunda-feira 19/10	Terça-feira 20/10	Quarta-feira 21/10	Quinta-feira 22/10	Sexta-feira 23/10
LANCHE	Chipa caseira	Pão de cenoura com queijo branco	Cookie integral de banana sem adição de açúcar	Bisnaguinha integral com creme de ricota	Chá de camomila e crepioca de cenoura
	Melão	Maçã	Salada de frutas	Abacaxi	Laranja
JANTAR					
Salada	Escarola com ervilha	Tabule	Salada de berinjela	Beterraba cozida	Vagem com tomate
Prato Principal	Macarrão colorido com cenoura, pimentão, abobrinha e franguinho	Filé de tilápia assada com batatas	Ovos mexidos cremosos	Quibe assado recheado com queijo branco	Lasanha de berinjela ao molho nutritivo de frango
Guarnição		Brócolis no vapor	Espaguete de abobrinha ao sugo	Farofa de chuchu	
Prato Base	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão branco	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa	Abacate	Inhaminho de frutas vermelhas	Maçã	Mamão	Manga

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Mês Outubro - 2026

Período - Manhã

	Segunda-feira 26/10	Terça-feira 27/10	Quarta-feira 28/10	Quinta-feira 29/10	Sexta-feira 30/10
LANCHE	Iogurte natural integral com aveia em flocos finos e mamão	Lanchinho de carne desfiada	Cookie integral de banana	Chá de camomila e ovos mexidos	Cupcake de abóbora com coco sem açúcar
		Melancia	Manga	Salada de frutas	Maçã
ALMOÇO					
Salada	Agrião com tomatinho	Alface com cenoura raladinha	Rúcula com cebolas	Escarola com rabanete	Alface com cenoura ralada
Prato Principal	Carne moída refogadinha	Nuggets caseiro de peixe (assado)	Omelete de queijo com tomate	Macarrão ao molho vermelho turbinado com espinafre, cenoura e carne em cubinhos	Fricassê de frango
Guarnição	Purê de batata doce	Viradinho de couve	Refogado de chuchu		Mix de repolho refogado
Prato Base	Arroz integral e lentilha	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa	Laranja	Inhaminho de morango	Pera	Manga	Salada de frutas

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469

Cardápio - Infantil 1

Período - Tarde

	Segunda-feira 26/10	Terça-feira 27/10	Quarta-feira 28/10	Quinta-feira 29/10	Sexta-feira 30/10
LANCHE	Chá de hortelã e pão de queijo	Mini omelete de legumes	Mini francês integral com ovos mexidos	Cookie de aveia com uvas passas	Tapioca com queijo branco
	Goiaba	Mix de frutas	Melão	Banana	Manga
JANTAR					
Salada	Pepino com cebolas	Acelga com beterraba ralada	Salada de couve com tomate	Brócolis com couve-flor	Mix de folhas
Prato Principal	Rocambole de frango recheado com cenoura e tomate	Bife de panela ao molho	Panqueca de espinafre com frango desfiado	Omelete de queijo e tomate	Picadinho de carne com tomate e cenoura
Guarnição	Mix de legumes	Abóbora assada com tomilho	Refogado de abobrinha e alho poró	Vagem refogada com ervilhas	Virado de banana
Prato Base	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz integral e grão de bico	Arroz integral e feijão	Arroz integral e feijão
Sobremesa	Manga	Maçã	Banana	Creme de abacate com cacau	Morango

Preparações sem adição de açúcar. | Pastas e patês produzidos com ricota.

Cardápio elaborado por: Grazielly Lopes de Rezende CRN3: 29469