

Cardápio Pré-Escola - Zona urbana

4-6 anos

Período Integral/Parcial 2026

LANCHE DA MANHÃ (8 H)

SEMANA 2^a

seg

Ovos mexidos
(ovos, óleo)

Leite

Laranja

ter

**Salada de frutas
com aveia**

Leite

qua

Bolo de milho
(farinha de milho, milho
óleo, suco de laranja,
fermento, açúcar)

Leite com cacau (leite,
cacau, açúcar)
Maçã

qui

2 Pizza - Pão caseiro (farinha
de trigo, óleo, fermento, sal),
queijo, tomate, orégano

4 Pão caseiro (farinha de trigo,
óleo, fermento, sal) com
geleia de frutas (fruta, suco
de maçã)
Suco de uva (suco, água)

sex

Bolo de maçã (farinha
de trigo, maçã, óleo,
ovos, fermento, açúcar)

Leite

Banana

ALMOÇO (11 H)

seg

Vagem e cenoura

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo, sal)

Abóbora (abóbora,
temperos, sal) **Farofa de
couve** (farinha de
mandioca, óleo, temperos,
sal)
Maçã

ter

Acelga e tomate

Arroz (arroz, sal)

Polenta (farinha de
milho, sal) **Iscas**

ensopada (iscas
temperos, extrato,
tomate, sal)
Banana

qua

Espinafre e couve-flor

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo e sal)

Batata assada (batata,
temperos, sal)

Estrogonofe (sassami,
leite, manteiga, trigo,
temperos, sal)
Laranja

qui

Repolho roxo e brócolis

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)

2 Quibe assado (moída, trigo
para quibe, temperos, sal)

4 Moída com milho (moída,
temperos, extrato, tomate,
milho, sal)
Fruta da época

sex

Beterraba e chuchu

Macarrão (macarrão
parafuso, sal)

Sobrecoxa ensopada
(sobrecoxa, temperos,
extrato, tomate, sal)

Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA	Carboidrato	Proteína	Lipídeos
226 Kcal	38g (70%)	10g (18%)	5g (19%)

LANCHE DA TARDE (14 H)

seg

Pão de queijo

Leite com cacau (leite,
cacau, açúcar)

Mamão

ter

Pão caseiro (farinha de
trigo, óleo, fermento, sal)
com **requeijão caseiro**
(leite, manteiga, vinagre,
sal)

Leite

Laranja

qua

Iogurte natural batido
com **polpa de manga**
(iogurte, polpa, açúcar)

Aveia

Banana

qui

Bolo de cacau
(farinha de trigo, cacau,
ovos, óleo, fermento,
açúcar)

Leite

Maçã

sex

2 Pão caseiro (farinha de
trigo, óleo, fermento, sal)
com **manteiga**

4 Sanduiche - Pão caseiro
(farinha de trigo, óleo,
fermento, sal), queijo,
tomate, alface
Suco de uva (suco, água)

JANTAR (17 H)

seg

Repolho verde e chuchu

Arroz (arroz e sal)

Lentilha (lentilha,
temperos, óleo, sal)

Farinha de mandioca

2 Peixe ensopado (tilápia,
tomate, extrato,
temperos, sal)

4 Iscas de peixe assada
(tilápia, farinha de milho,
temperos e sal)
Banana

ter

Couve manteiga e brócolis

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão,
temperos, óleo e sal)

2 Sobrecoxa crocante (frango,
farinha de milho, temperos,
sal) **Batata doce cozida**
(batata doce, sal)

**4 Sobrecoxa assada com
batata doce** (frango, batata
doce, temperos, sal)
Fruta da época

qua

Alface e beterraba

Macarrão a

bolonhesa (macarrão
espaguete integral,
moída, temperos,
extrato, tomate, sal)
Mamão

qui

Abobrinha e tomate

Arroz (arroz, sal)

Feijão vermelho (feijão,
temperos, óleo, sal)

Aipim cozido (aipim, sal)
Iscas ensopadas (iscas,
tomate, extrato,
temperos, sal)
Maçã

sex

Cenoura e pepino

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)

Purê de batata (batata,
leite, manteiga, sal)
Carne suína ensopada
(pernil suíno, tomate,
extrato, temperos, sal)
Laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA	Carboidrato	Proteína	Lipídeo
675 Kcal	115g (68%)	29g (17%)	14g (19%)