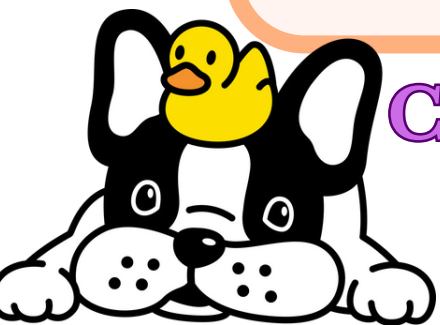




Cardápio Pré-Escola - Zona urbana 4-6 anos Período Integral/Parcial 2026



LANCHE DA MANHÃ (8 H)

seg

Pão de queijo
Leite com cacau (leite, cacau, açúcar)

Maçã

ter

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

Leite
Laranja

qua

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

Aveia
Banana

qui

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

Leite
Mamão

sex

1 Sanduiche - Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento, sal), queijo, tomate, alface

3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento, sal) com **manteiga**
Suco de uva (suco, água)

ALMOÇO (11 H)

seg

Repolho verde e beterraba

Arroz (arroz e sal)

Lentilha (lentilha, temperos, óleo, sal)

Farinha de mandioca

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

3 Peixe ensopado (tilápia, tomate, extrato, temperos e sal)

Laranja

ter

Alface e tomate

Arroz (arroz, sal)

Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo, sal)

1 Sobrecoxa assada com batata doce (frango, batata doce, temperos, sal)

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

Banana

qua

Couve-manteiga e abobrinha

Macarronada

(macarrão espaguete integral, **carne moída**, temperos, extrato, tomate e sal)

Mamão

qui

Brócolis e cenoura

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)

Maçã

sex

Pepino e chuchu

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão, temperos, óleo, sal)

Aipim cozido (aipim, sal)

Isclas ensopadas (iscas, tomate, extrato, temperos, sal)

Fruta da época

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA	Carboidrato	Proteína	Lipídeos
242 Kcal	40g (66%)	10g (17%)	5g (20%)

LANCHE DA TARDE (14 H)

seg

Ovos mexidos (ovos, óleo)

Leite

Mamão

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)
Laranja

qui

1 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento, sal) com **geleia de frutas** (fruta, suco de maçã)

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

Suco de uva (suco, água)

sex

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

Banana

JANTAR (17 H)

seg

Vagem e chuchu

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão, temperos, óleo, sal)

Abóbora (abóbora, temperos, sal)

Farofa de couve (farinha de mandioca, couve, óleo, temperos, sal)

Banana

ter

Acelga e brócolis
Macarrão (macarrão parafuso, sal) **Isclas ensopadas** (iscas, temperos, extrato, tomate, sal)

Maçã

qua

Repolho roxo e espinafre

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal)

Batata assada (batata, temperos, sal)

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

Fruta da época

qui

Couve-flor e tomate

Arroz (arroz, sal)

Polenta (farinha de milho, sal) **Sobrecoxa ensopada** (sobrecoxa, temperos, extrato, tomate, sal)

Laranja

sex

Beterraba e cenoura

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)

1 Carne moída ensopada (moída, temperos, extrato, tomate, milho, sal)

3 Quibe assado (moída, trigo para quibe, temperos, sal)
Mamão