



## SEMANA 1 E 3

### SEGUNDA-FEIRA

Pão de queijo  
Leite com cacau (com açúcar)  
Maçã

### TERÇA-FEIRA

Bolo de chocolate (farinha  
de trigo, cacau, ovos,  
açúcar, óleo e fermento),  
Leite  
Laranja

## LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 1 E 3

### QUARTA-FEIRA

1 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e  
sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e  
sal), Leite, Fruta da época

3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal)  
com geleia caseira (fruta, suco de maçã), Leite  
Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

1 Iogurte de morango  
Fruta  
3 Salada de frutas  
Leite OU  
Vitamina de frutas

### SEXTA-FEIRA

1 Cachorro quente saudável: Pão caseiro; Molho  
(tomate, extrato, óleo, temperos, cenoura), Suco de  
uva (suco e água), Mamão

3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e  
sal) com manteiga e queijo,  
Leite, Mamão

### SEGUNDA-FEIRA

Beterraba  
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca  
(feijão, temperos, óleo e sal), Legumes  
refogados (abóbora, chuchu, abobrinha)  
Laranja

### TERÇA-FEIRA

Acelga e tomate  
Arroz (arroz e sal) e Feijão  
vermelho (feijão, temperos, óleo  
e sal), Sobrecoxa ensopada  
(sobrecoxa, tomate, extrato,  
temperos e sal)  
Mamão

## ALMOÇO (11H) SEMANA 1 E 3

### QUARTA-FEIRA

Repolho verde e roxo  
Macarrão (espaguete, sal),  
Ragú de carne (lagarto desfiado,  
tomate, extrato, temperos e sal),  
Maçã

### QUINTA-FEIRA

Brócolis, couve-flor  
Arroz integral (arroz integral e sal) e Feijão  
preto (feijão, temperos, óleo e sal)  
Sobrecoxa assada com batata-doce  
(sobrecoxa, batata-doce, temperos e sal)  
Banana

### SEXTA-FEIRA

Alface e pepino japonês  
Polenta cremosa (Fubá e sal)  
Sassami ensopado (sassami, tomate,  
extrato, sal e temperos)  
Fruta da época

COMPOSIÇÃO  
NUTRICIONAL  
(Média Semanal)

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
378	53g (56%)	18g (19%)	11g (27%)

## SEMANA 2 E 4

### SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo)  
Leite  
Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

2 Pão de cenoura (farinha de trigo, cenoura,  
óleo, fermento e sal), com manteiga  
Suco de uva (suco e água)

4 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e  
sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã).  
Leite

### QUARTA-FEIRA

Bolo de milho (farinha de milho,  
milho, açúcar, suco de laranja, óleo,  
sal e fermento), Leite  
Mamão

### QUINTA-FEIRA

2 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e  
sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã).  
Leite com cacau (com açúcar)

4 Pão colorido (farinha de trigo, beterraba, óleo,  
fermento e sal) com Requeijão caseiro (leite,  
manteiga, vinagre e sal), Leite com cacau (com  
açúcar)

### SEXTA-FEIRA

Milkshake de banana com  
morango (Leite, banana e  
morango) OU  
Leite com frutas

### SEGUNDA-FEIRA

Brócolis e cenoura  
Arroz (arroz e sal) Peixe ensopado  
(Filé de tilápia, tomate, extrato,  
temperos e sal) Batata cozida (batata,  
temperos e sal),  
Banana

### TERÇA-FEIRA

Pepino e alface  
Arroz integral (arroz integral e sal) e  
Feijão preto (feijão, temperos, óleo e  
sal) Carne ensopada (iscas, tomate,  
extrato, temperos e sal),  
Mamão

## ALMOÇO (11H) SEMANA 2 E 4

### QUARTA-FEIRA

Vagem e beterraba  
Macarrão (macarrão espaguete, sal)  
Sassami ensopado (sassami, tomate,  
extrato, temperos e sal)  
Laranja

### QUINTA-FEIRA

Couve-flor e repolho roxo  
Arroz (arroz e sal) e Feijão preto  
(feijão, temperos, óleo e sal) Ragú de  
carne (lagarto, tomate, extrato,  
temperos e sal),  
Maçã

### SEXTA-FEIRA

Chuchu e abobrinha  
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão,  
temperos, óleo e sal) Purê de batata  
(batata, leite, manteiga e sal) Iscas  
ensopadas (iscas, tomate, extrato,  
temperos, sal)  
fruta da época

COMPOSIÇÃO  
NUTRICIONAL  
(Média Semanal)

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
397	68g (68%)	19g (15%)	9g (20%)

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE  
ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI N°3.896 DE 2016

Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis  
Nutricionista  
CRN10 4381

