SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Cardápio Infantil (1 a 4 anos) mês de Outubro / 2025					
1º SEMANA					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	29/09	**30/09**	**01**	**02**	**03**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Leite Batido c/ Polpa de Morango **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena
Almoço 09h30 – 10h00	Carne Moída Refogada Abobrinha Refogada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Pera	Coxa e Sobrecoxa Cozida ou Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Banana	Filé de Tilápia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Repolho Pera	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Banana	Estrogonofe de Carne Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Pera
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Leite Batido c/ Polpa de Morango **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)
2º SEMANA					
	06	**07**	**08**	**09**	**10**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Bolo Caseiro de Cacau 70% Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**
Almoço 09h30 – 10h00 **Semana da Criança**	Omelete de Forno Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Melão	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Tomate Banana	Pernil Suíno Assado Creme de Milho Arroz Feijão Salada de Alface Melão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Banana	Macarrão à Bolonhesa Salada de Alface c/ Cenoura Melão
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju Concentrado c/ **pouco açúcar**	Pipoca Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar** **OBS:** aqui deve ter bolacha caso a criança não coma a pipoca.	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)
3º SEMANA					
	13	**14**	**15**	**16**	**17**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	*Dia dos Professores*	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**
Almoço 09h30 – 10h00	Carne em Isca Refogada Batata Doce Assada Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Cenoura Maçã	Filé de Tilápia Cozido c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	*Dia dos Professores*	Almôndega Assada Arroz Feijão Salada de Cenoura c/ Tomate Maçã	Coxa e Sobrecoxa Cozida ou Assada Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Cenoura Banana

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Café da Tarde 13h30 – 14h00	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Maracujá Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	*Dia dos Professores*	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Maracujá Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	*Dia dos Professores*	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)
4º SEMANA					
	20	**21**	**22**	**23**	**24**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal
Almoço 09h30 – 10h00	Ovo Mexido Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia	Carne de Panela c/ Mandioca Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Banana	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia	Pernil Suíno Assado Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Banana	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Repolho c/ Tomate Melancia
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju c/ **pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju c/ **pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Fubá Suco de Caju c/ **pouco açúcar**
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)
5º SEMANA					
	27	**28**	**29**	**30**	**31**
Desjejum 08h00 – 08h20	*Dia do Servidor Público*	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**
Almoço 09h30 – 10h00	*Dia do Servidor Público*	Carne Moída Refogada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Mamão	Coxa e Sobrecoxa Cozida ou Assada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Banana	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Alface Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Banana
Café da Tarde 13h30 – 14h00	*Dia do Servidor Público*	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **pouco adoçado** Bolacha de Água e Sal	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**	Iogurte de Morango
Pré-Janta 15h00 -15h20	*Dia do Servidor Público*	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)

Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1º SEMANA									
Energia (kcal): 764,58									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
119 g	62 %	31 g	16 %	20 g	23 %	242,67	3,46	198,38	17,54
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2º SEMANA									
Energia (kcal): 782,37									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
120 g	62 %	33 g	16 %	20 g	23 %	218,09	3,90	198,05	16,52
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3º SEMANA									
Energia (kcal): 605,84									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
95 g	50 %	24 g	13 %	15 g	18 %	95	2,78	157,77	9,43
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4º SEMANA									
Energia (kcal): 755,45									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
112 g	59 %	35 g	18 %	20 g	24 %	218,76	3,35	188,80	14,87
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 5º SEMANA									
Energia (kcal): 567,66									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
88 g	56 %	24 g	20 %	14 g	26 %	188,59	2,57	139,69	24,77

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
Alergia ao Ovo	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca
Doença celíaca **Sensibilidade ao glúten**	Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo.
Intolerância a Lactose	Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Leite Integral → Substituído por Leite s/ Lactose ou Leite de Soja Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo. Iogurte → Iogurte Sem Lactose.

As frutas, verduras e legumes poderão ser substituídos por outros alimentos do mesmo grupo e com valor nutricional equivalente, respeitando a sazonalidade dos alimentos e disponibilidade da agricultura familiar, conforme preconizado pela legislação vigente (Lei nº 11.947/2009 e Resolução FNDE nº 06/2020, ou outra que venha a substituí-las).

Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358