SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Cardápio Infantil (1 a 4 anos) mês de Outubro / 2026					
1º SEMANA					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	05	**06**	**07**	**08**	**09**
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Caju Concentrado c/ **pouco açúcar**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal
Almoço 09h30 – 10h00 **Semana da Criança**	Omelete de Forno Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Melancia	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Mamão	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Alface Melancia	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Mamão	Macarrão à Bolonhesa Salada de Tomate c/ Cenoura Melancia
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pipoca Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar** **OBS:** aqui deve ter bolacha caso a criança não coma a pipoca.	Bolo Caseiro de Cacau 70% Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**
Pré-Janta 15h00 -15h20	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)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)
2º SEMANA					
	12	**13**	**14**	**15**	**16**
Desjejum 08h00 – 08h20	*Feriado*	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	*Feriado*	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena
Almoço 09h30 – 10h00	*Feriado*	Carne em Isca Grelhada Batata Doce Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Maçã	Filé de Tilapia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Pepino Banana	*Feriado*	Almôndega de Carne Assada ao Molho Vermelho Batata Doce Assada / Purê Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Cenoura Maçã
Café da Tarde 13h30 – 14h00	*Feriado*	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	*Feriado*	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal
Pré-Janta 15h00 -15h20	*Feriado*	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	*Feriado*	Sopa de Fubá c/ Carne
3º SEMANA					
	19	**20**	**21**	**22**	**23**
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena
Almoço 09h30 – 10h00	Ovo Mexido c/ Tomate e Cenoura Beterraba Cozida Arroz Feijão	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Repolho e Tomate	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Beterraba Cozida Arroz Feijão	Estrogonofe de Carne Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Goiaba

	Salada de Repolho Goiaba		Goiaba	Salada de Repolho c/ Cenoura Mamão	
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Leite **c/ pouco açúcar** 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, 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, etc)
4º SEMANA					
	26	**27**	**28**	**29**	**30**
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá de Erva-Doce **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Chá Matte **pouco adoçado**	Pão de Leite **s/ Margarina** Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**	Bolo Caseiro de Cenoura Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**
Almoço 09h30 – 10h00	Carne Moída Refogada Abobrinha Refogada Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Melão	Frango em Cubos Refogado Abobrinha Refogada Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz Feijão Salada de Acelga Melão	Pernil Suíno Assado Farofa Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate Melão
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** 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)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1º SEMANA									
Energia (kcal): 746,83									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
115 g	62 %	32 g	17 %	19 g	23 %	233,21	3,86	307,19	27,59
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2º SEMANA									
Energia (kcal): 303,45									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
49 g	26 %	12 g	6 %	7 g	8 %	86,60	1,35	147,41	5,74
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3º SEMANA									
Energia (kcal): 776,56									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
118 g	61 %	32 g	16 %	21 g	24 %	262,41	3,50	215,61	48,91
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4º SEMANA									
Energia (kcal): 759,39									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
115 g	61 %	32 g	17 %	20 g	23 %	222,99	3,56	246,09	14,95

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
Alergia ao Ovo	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca

Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358

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