



## CARDÁPIO DO MÊS NOVEMBRO DE 2025



| Almoço 11:30 |                                      |                                    |                                    |                           |           | Jantar 16:30                                                         |
|--------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| DIA          | PRATO BASE                           | PRATO PRINCIPAL                    | GUARNIÇÃO                          | SALADA                    | SOBREMESA | SOPA                                                                 |
| 1            | Sábado                               |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 2            | Domingo                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 3            | Arroz e feijão carioca               | Ovos mexidos com ervilha           | Mandioquinha cozida                | Alface e beterraba ralada | Fruta     | Batata inglesa, abóbora, chuchu, espinafre, ervilha e carne          |
| 4            | Arroz e feijão carioca               | Iscas de frango cozido             | Beterraba cozida                   | Acelga e pepino           | Fruta     | Mandioquinha, cenoura, abobrinha, acelga, caldo de feijão e carne.   |
| 5            | Arroz e feijão carioca               | Carne de panela                    | Chuchu cozido                      | Repolho e cenoura ralada  | Fruta     | Macarrão, batata, abobrinha, acelga, caldo de feijão e carne.        |
| 6            | Arroz e feijão carioca               | Escondidinho de frango             | Abobrinha refogada                 | Tomate                    | Fruta     | Arroz, cenoura, inhame, acelga, ervilha e carne                      |
| 7            | Macarrão à bolonhesa                 |                                    | Brócolis cozido                    | Pepino                    | Fruta     | Batata, abóbora, abobrinha, espinafre, ervilha e carne               |
| 8            | Sábado                               |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 9            | Domingo                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 10           | Arroz e feijão carioca               | Ovos mexidos                       | Vagem cozida                       | Alface e pepino           | Fruta     | Macarrão, abobrinha, cenoura, espinafre, lentilha e frango           |
| 11           | Arroz e lentilha                     | Carne moída cozida com inhame      | Cuscuz                             | Repolho e tomate          | Fruta     | Batata inglesa, abóbora, chuchu, espinafre, ervilha e carne          |
| 12           | Arroz e feijão carioca               | Coxa e sobrecoxa de frango assadas | Beterraba cozida                   | Acelga e pepino           | Fruta     | Arroz, cenoura, inhame, acelga, ervilha e carne                      |
| 13           | Arroz e feijão carioca               | Carne de panela                    | Purê de batata                     | Alface e tomate           | Fruta     | Mandioquinha, abóbora, abobrinha, brócolis, caldo de feijão e frango |
| 14           | Macarrão ao sugo com frango desfiado |                                    | Couve-flor cozida                  | Pepino                    | Fruta     | Batata inglesa, abobrinha, cenoura, espinafre, lentilha e carne      |
| 15           | Sábado                               |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 16           | Domingo                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 17           | Arroz e feijão carioca               | Ovos mexidos com cenoura           | Mandioquinha cozida                | Repolho e pepino          | Fruta     | Batata doce, abobrinha, cenoura, espinafre, lentilha e frango        |
| 18           | Arroz e feijão carioca               | Estrogonofe de frango              | Batata assada                      | Alface e beterraba ralada | Fruta     | Batata inglesa, cenoura, mandioquinha, espinafre, feijão e carne     |
| 19           | Macarrão ao sugo com almôndegas      |                                    | Brócolis cozido                    | Tomate                    | Fruta     | Batata inglesa, abóbora, chuchu, espinafre, ervilha e frango         |
| 20           | Feriado                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 21           | Recesso                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 22           | Sábado                               |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 23           | Domingo                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 24           | Arroz e feijão carioca               | Ovos mexidos com milho             | Cenoura cozida                     | Acelga e tomate           | Fruta     | Arroz, abóbora, chuchu, acelga, caldo de feijão e carne.             |
| 25           | Arroz e feijão carioca               | Quibe assado                       | Brócolis cozido                    | Tomate                    | Fruta     | Batata doce, cenoura, chuchu, brócolis, feijão carioca e carne.      |
| 26           | Arroz e feijão carioca               | Feijoadinha (músculo e paio*)      | Farofa de cenoura*/ couve refogada | Pepino                    | Fruta     | Batata inglesa, cenoura, abobrinha, repolho, feijão e frango         |
| 27           | Arroz e feijão carioca               | Panqueca de frango com espinafre   | Beterraba cozida                   | Alface e tomate           | Fruta     | Mandioquinha, abóbora, abobrinha, acelga, caldo de feijão e carne.   |
| 28           | Macarrão ao sugo com carne desfiada  |                                    | Couve-flor cozida                  | Cenoura ralada            | Fruta     | Arroz, abóbora, chuchu, acelga, caldo de feijão e frango             |
| 29           | Sábado                               |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |
| 30           | Domingo                              |                                    |                                    |                           |           |                                                                      |

**Orientações e informações importantes sobre a rotina da alimentação:** Hidratação ao longo do dia

A consistência do almoço e jantar varia de criança para criança e de acordo com o desenvolvimento individual. De uma maneira geral a **PAPA SALGADA** é feita com os ingredientes amassados e consistentes (5 à 9 meses), e a **SOPA** é feita de pedaços pequenos (9 à 12 meses) e a partir de 1 ano e 3 meses alimentação na consistência normal. **PAPA DE FRUTA** no caso de frutas com muita água é cortado moído, de acordo com o desenvolvimento da criança. Cardápio sujeito à alterações, sem aviso prévio.

**Nutricionista: Vitória Rodrigues**



**\*ALÉRGICOS:** contém leite e derivados, trigo, ovos e glúten.

