



CARDÁPIO DO MÊS SETEMBRO 2026



Almoço 11:30						Jantar 16:30
DIA	PRATO BASE	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	SOPA
1	Arroz e feijão carioca	Estrogonofe de frango	Batata assada	Repolho verde	Fruta	Arroz, abóbora, abobrinha, repolho, lentilha e carne
2	Arroz e feijão carioca	Carne cozida com mandioca	Brócolis cozido	Cenoura ralada e alface	Fruta	Batata inglesa, cenoura, abobrinha, couve, feijão e frango
3	Arroz e feijão carioca	Filé de frango à milanesa	Creme de milho	Alface e tomate	Fruta	Batata inglesa, mandioquinha, chuchu, acelga, feijão e carne
4	Macarrão à bolonhesa		Couve-flor cozida	Tomate	Fruta	Arroz, abóbora, abobrinha, repolho, lentilha e frango.
5	Sábado					
6	Domingo					
7	Feriado					
8	Arroz e feijão carioca	Ovos mexidos com ervilha	Couve refogada	Tomate e cenoura ralada	Fruta	Batata inglesa, cenoura, abobrinha, acelga, feijão e frango
9	Arroz e feijão carioca	Sobrecoxa de frango assada	Mandioquinha cozida	Acelga e pepino	Fruta	Batata doce, cenoura, chuchu, brócolis, feijão carioca e carne.
10	Arroz e feijão carioca	Torta madalena	Repolho refogado	Tomate	Fruta	Macarrão, abóbora, inhame, repolho, lentilha e frango
11	Macarrão ao sugo com frango desfiado		Brócolis cozido	Tomate	Fruta	Batata inglesa, abobrinha, cenoura, espinafre, lentilha e carne
12	Sábado					
13	Domingo					
14	Arroz e feijão carioca	Ovos mexidos com milho	Chuchu cozido	Alface e tomate	Fruta	Batata inglesa, cenoura, abobrinha, acelga, feijão e frango
15	Arroz e feijão carioca	Estrogonofe de carne	Batata assada	Alface e pepino	Fruta	Batata doce, cenoura, chuchu, brócolis, feijão carioca e frango
16	Arroz e feijão carioca	Feijoadinha (músculo e paio*)	Farofa de cenoura*	Repolho e tomate	Fruta	Macarrão, abobrinha, abóbora, repolho, lentilha e carne
17	Arroz e feijão carioca	Iscas de frango cozido	Beterraba cozida	Acelga e tomate	Fruta	Arroz, cenoura, inhame, acelga, ervilha e fango
18	Macarrão ao sugo com almôndegas		Couve-flor cozida	Alface e pepino	Fruta	Mandioquinha, abóbora, abobrinha, acelga, caldo de feijão e carne.
19	Sábado					
20	Domingo					
21	Arroz e feijão carioca	Ovos mexidos com ervilha	Cenoura cozida	Alface e pepino	Fruta	Batata inglesa, abóbora, chuchu, espinafre, ervilha e carne
22	Arroz e feijão carioca	Quibe assado	Abóbora cozida	Repolho e tomate	Fruta	Batata doce, cenoura, chuchu, brócolis, feijão carioca e frango
23	Arroz e lentilha cozida	Sobrecoxa de frango assada	Beterraba cozida	Acelga	Fruta	Macarrão, abobrinha, cenoura, espinafre, lentilha e carne
24	Arroz e feijão carioca	Carne cozida desfiada	Polenta mole	Alface e pepino	Fruta	Mandioquinha, abóbora, abobrinha, acelga, caldo de feijão e frango
25	Macarrão ao alho e óleo com frango desfiado		Brócolis cozido	Tomate	Fruta	Arroz, cenoura, inhame, acelga, ervilha e carne
26	Sábado					
27	Domingo					
28	Arroz e feijão carioca	Omelete de à primavera	Espinafre refogado	Tomate	Fruta	Batata inglesa, cenoura, abobrinha, repolho, feijão e frango
29	Arroz e feijão carioca	Torta de frango	Brócolis cozido	Pepino e cenoura ralada	Fruta	Mandioquinha, abóbora, abobrinha, brócolis, caldo de feijão e carne
30	Arroz e feijão carioca	Carne moída cozida	Beterraba cozida	Alface e tomate	Fruta	Batata inglesa, abobrinha, cenoura, espinafre, lentilha e frango

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.

