



## CARDÁPIO DO MÊS JULHO 2026



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

**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: contêm leite e derivados, trigo, ovos e glúten.

