



CARDÁPIO ENSINO **INTEGRAL** EDUCAÇÃO INFANTIL **2025**

Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento, sazonalidade e custo dos alimentos. Essas alterações devem ser feitas dentro dos grupos alimentares e não podem prejudicar o valor nutricional das refeições.

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL
SEMANA 1
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 03 a 05 ANOS
PERÍODO – INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com queijo prato	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra	Banana com mel	Melancia	Maçã / Mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Feijão carioquinha Risoto de Frango com cenoura e vagem Salada de beterraba	Feijão preto Carne de panela Macarrão espaguete Salada de alface/agrião e pepino	Arroz Feijão preto Frango corado Jardineira de Legumes (batata, cenoura, chuchu e salsinha)	Arroz Feijão preto Isclas de Fígado Purê de Batatas Salada alface e tomate	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Berinjela ao molho
LANCHE 14:30	logurte natural	Suco de polpa de frutas Biscoito salgado	Arroz doce	Suco de polpa de frutas Biscoito Salgado	Mingau de aveia
JANTAR 16:30	Arroz Feijao carioquinha Bife de Panela com Batata doce cozida	Arroz Feijão preto Frango Ensopado Repolho refogado	Arroz Feijão preto Carne ao Molho com Abobrinha	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Chuchu refogado	Arroz Feijão preto Omelete de forno com tomate cenoura saute

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	1157,27	51	37	158	1262,28				
Recomendação FNDE : atender 70%		Necessidade diária: 1510 kcaIs			Atendendo: 76,64%				

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 1044

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL
SEMANA 2
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 03 a 05 ANOS
PERÍODO – INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra	Banana	Melancia	Maçã / mamão	Salada de Frutas(banana, maça, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão cariquinho Ovos mexidos Seleta de legumes (Batata, cenoura, vagem e chuchu)	Arroz colorido (milho e ervilha) Feijão preto Bife de Panela com Polenta Salada alface	Arroz Feijão preto Frango Corado Couve refogada Salada de tomate	Arroz Feijão preto Carne ao Molho com Abobrinha	Arroz Feijão preto Filé de Frango ao Molho Pomodoro (tomate) Cenoura refogada
LANCHE 14:30	logurte natural	Suco de polpa de frutas Biscoito salgado	Arroz doce	Suco de polpa de frutas Biscoito Salgado	Mingau de aveia
JANTAR 16:30	Feijão cariquinho Carne Assada de Panela Macarrão espaguete	Arroz Feijão preto Picadinho de frango Abóbora cozida	Arroz Feijão preto Carne moída Purê de batata	Feijão preto Risoto de Frango com Espinafre	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Farofa simples

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	1175,21	48	36	181	1297,69				
Recomendação FNDE : atender 70%			Necessidade diária: 1510 kcols			Atendendo: 77,82%			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL
SEMANA 3
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 03 A 05 ANOS
PERÍODO – INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com queijo prato	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra	Banana	Melancia	Maçã / mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Peixe ao molho Pirão Salada de feijão fradinho com tomate	Arroz Feijão preto Frango assado Repolho refogado	Arroz Feijão preto Carne ao Molho com Batata Salada de tomate e cebolinha	Arroz Feijão preto Frango em Cubos Macarrão Espaguete Salada de Alface	Arroz Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca,ovo, carne desfiada,couve) Aipim Sauté
LANCHE 14:30	logurte natural	Suco de polpa e frutas Biscoito salgado	Arroz doce	Suco de polpa de frutas Biscoito Salgado	Mingau de aveia
JANTAR 16:30	Arroz / feijão carioquinha Carne de Panela com Abobrinha verde	Arroz / feijão preto Picadinho de carne Batata doce	Arroz / feijão preto Frango ensopado com Cenoura	Arroz / feijão preto Omelete com tomate e salsinha Chuchu e Cenoura Sauté	Arroz / feijão preto Filé de frango grelhado Purê de legumes

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	1141,14	41	39	178	1302,54				
Recomendação FNDE : atender 70%			Necessidade diária: 1510 kcaIs			Atendendo: 75,57%			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL
SEMANA 4
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 03 A 05 ANOS
PERÍODO – INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra	Banana	Melancia	Maçã / mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Ovo Mexido Colorido Cenoura sauté	Arroz Lentilha Carne de porco ao molho Abóbora cozida	Arroz Feijão preto Isca de frango Vagem refogada Salada de Tomate	Arroz Feijão preto Quibe de forno c/ carne moída Salada de Alface	Arroz Feijão Preto (opcional) Strogonoff de Legumes:batata,cenoura,chuchu, Abóbora, molho branco e Frango Salada Verde alface e agrião
LANCHE 14:30	logurte natural	Suco de polpa de frutas Biscoito salgado	Arroz doce	Suco de polpa de frutas Biscoito Salgado	Mingau de aveia
JANTAR 16:30	Arroz Feijão carioquinha Frango ao molho com Batata	Arroz Feijão preto Carne ao molho Espaguete	Feijão preto Risoto de peixe com cenoura Salada de beterraba	Arroz Feijão preto Frango em Cubos Chuchu	Arroz Feijão preto Carne ensopada Farofa de couve

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	1167,60	46	36	168	1408,27				
Recomendação FNDE : atender 70%		Necessidade diária: 1510 kcals			Atendendo: 77,32%				

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL
SEMANA 5
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 03 a 05 ANOS
PERÍODO – INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra	Banana	Melancia	Maçã / mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Moqueca de peixe Pirão Salada de tomate e pepino	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata Salada de alface com tomate	Arroz Feijão preto Isclas de frango aceboladas Cenoura e vagem sauté Salada de Tomate	Arroz Feijão preto Carne ensopada com Espaguete Salada de Alface	Arroz Feijão preto Frango assado Farofa de ovos Salada Verde alface e tomate
LANCHE 14:30	logurte natural	Suco de polpa de frutas Biscoito salgado	Arroz doce	Suco de polpa de frutas Biscoito Salgado	Mingau de aveia
JANTAR 16:30	Arroz / feijão carioquinha Frango ao molho com Cenoura	Arroz / feijão preto Ovo cozido Jardineira de legumes (beterraba, cenoura e chuchu)	Arroz / feijão preto Carne ao Molho Inhame cozido	Arroz / feijão preto Filé de frango grelhado Cenoura e beterraba sauté	Arroz / feijão preto Carne em cubos acebolada Abóbora cozida

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	1167,60	46	36	168	1408,27				
Recomendação FNDE : atender 70%		Necessidade diária: 1510 kcal				Atendendo: 77,32%			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445