



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Mês: Março de 2026

Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana		02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar
Lanche da manhã	Sem restrições	Mini pão francês com requeijão e muçarela + Palito de cenoura	Pão integral recheado com frango + Tomate cereja	Tostex de queijo, tomate e orégano + Palito de pepino	Mini tortinha de carne + brócolis	Mini esfiha de ricota, espinafre e cenoura + cookie de cacau
	Sem ovo	Mini pão francês com requeijão e muçarela + Palito de cenoura	Pão integral recheado com frango + Tomate cereja	Tostex de queijo, tomate e orégano + Palito de pepino	Mini tortinha massa vegana de carne + brócolis	Mini esfiha de ricota, espinafre e cenoura + cookie de cacau
	Sem leite	Pão integral com ovo mexido + Palito de cenoura	Pão integral recheado com frango + Tomate cereja	Pão na chapa com manteiga vegana, tomate e orégano + palito de pepino	Mini tortinha massa vegana de carne + brócolis	Mini esfiha de frango, espinafre e cenoura + cookie de cacau
	Vegetariano	Mini pão francês com requeijão e muçarela + Palito de cenoura	Pão integral com queijo + Tomate cereja	Tostex de queijo, tomate e orégano + Palito de pepino	Mini tortinha de legumes + brócolis	Mini esfiha de ricota, espinafre e cenoura + cookie de cacau
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos	Suco de laranja e acerola	Suco de frutas vermelhas	Suco manga com maracujá	Suco de melancia	Suco de laranja com morango
Almoço	Todos	Mix de folhas, alface americana com manga e tomate rodelas	Mix de folhas, vagem e tabule de quinoa	Mix de folhas, beterraba cozida e maçã verde com chia	Mix de folhas, tomate grape e macarrão bicolor com cenoura ralada	Mix de folhas, pepino e vinagrete de repolho roxo
	Todos	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral / Feijão carioca Macarrão ao molho de tomate	Arroz integral/ Lentilha	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão preto
	Sem restrições	Fricassé de frango	Isclas de bife grelhado	Coxinha de frango assada	Lagarto assado ao molho escuro	Salmão grelhado
	Sem ovo	Fricassé de frango	Isclas de bife grelhado	Coxinha de frango assada	Lagarto assado ao molho escuro	Salmão grelhado
	Sem leite	Fricassé de frango com inhame	Isclas de bife grelhado	Coxinha de frango assada	Lagarto assado ao molho escuro	Salmão grelhado
	Opção	Ovo mexido	Omelete	Ovo mexido	Ovo "frito"	Ovo mexido
	Sem restrições	Batata com azeite	Mix de legumes (brócolis, cenoura e ervilha)	Abóbora e batata doce assados com alecrim	Batata com requeijão	Brócolis ramoso refogado
s/ ovo e leite	Batata com azeite	Mix de legumes (brócolis, cenoura e ervilha)	Abóbora e batata doce assados com alecrim	Batata assada	Brócolis ramoso refogado	
Fruta	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Salada de frutas
Lanche da tarde	Sem restrições	Trouxinha de carne + Batata doce em cubos	Torrada com requeijão + iogurte grego com calda de geleia de morango caseira	Sanduíche natural de frango + ovinho de codorna	Bisnaguinha de mandioquinha com requeijão + bolo de maçã e passas	Mini pão francês integral com carne louca + Palito de cenoura
	Sem ovo	Trouxinha de carne + Batata doce em cubos	Torrada com requeijão + iogurte grego com calda de geleia de morango caseira	Sanduíche natural de frango + queijo branco em cubos	Bisnaguinha de mandioquinha com requeijão + bolo de maçã e passas	Mini pão francês integral com carne louca + Palito de cenoura
	Sem leite	Trouxinha de carne + Batata doce em cubos	Torrada com manteiga vegana + iogurte vegano com calda de geleia de morango caseira	Sanduíche natural de frango + ovinho de codorna	Bisnaguinha de mandioquinha com ovo mexido + bolo de maçã e passas	Pão integral com carne louca + Palito de cenoura
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos	Suco de uva	Suco de laranja com manga	Suco de maçã com limão	Suco de melão com hortelã	Suco de abacaxi

Cardápio sujeito a alteração de acordo com a disponibilidade e maturação dos alimentos.



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Mês Março de 2026

Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

		Segunda-feira 09/mar	Terça-feira 10/mar	Quarta-feira 11/mar	Quinta-feira 12/mar	Sexta-feira 13/mar
2ª semana						
Lanche da manhã	Sem restrições	Pão de queijo de assadeira + brócolis	Pão integral com manteiga + cookie de laranja com aveia	Pastel assado de carne + palito de pepino	Crepioca com requeijão + muffin de cenoura e cacau	Banana bread com manteiga + queijo branco em cubos
	Sem ovo	Pão de queijo fake + brócolis	Pão integral com manteiga + cookie de laranja com aveia massa vegana	Pastel assado de carne + palito de pepino	Tapioca com frango + muffin de cenoura e laranja	Banana bread com manteiga + queijo branco em cubos
	Sem leite	Pão de queijo fake + brócolis	Pão integral com homus + cookie de laranja com aveia massa vegana	Pastel assado de carne + palito de pepino	Tapioca com frango + muffin de cenoura e laranja	Banana bread com manteiga vegana + ovo mexido
	Vegetariano	Pão de queijo + brócolis	Pão integral com homus + cookie de laranja com aveia	Pastel assado de queijo + palito de pepino	Crepioca com requeijão + muffin de cenoura e laranja	Banana bread com manteiga + queijo branco em cubos
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos	Suco de manga	Suco de uva	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de morango	Suco de maçã e limão
Almoço	Todos	Mix de folhas, tomate em cubos e tabule	Mix de folhas, grão de bico com salsa e pepino	Mix de folha, tomate salada e vagem	Mix de folhas, quiabo refogado e vinagrete com coentro	Mix de folhas, agrião com morango e repolho com cenoura ralada
	Todos	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca Macarrão com molho de tomate	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão preto
	Sem restrições	Quibe assado recheado com queijo	Strogonoff de frango com inhame	Carne desfiada	Moqueca de tilápia	Filé de frango à pizzaiolo
	Sem ovo	Quibe assado recheado com queijo	Strogonoff de frango com inhame	Carne desfiada	Moqueca de tilápia	Filé de frango à pizzaiolo
	Sem leite	Quibe assado recheado com legumes	Strogonoff de frango com inhame	Carne desfiada	Moqueca de tilápia	Filé de frango grelhado
	Opção	Ovo mexido	Ovo "frito"	Ovo mexido	Ovo mexido	Omelete
	Sem restrições s/ ovo e leite	Legumes assados	Batata corada	Brócolis alho e óleo	Farofa de banana da terra	Purê de batata
Fruta	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Mousse de cacau vegano
Lanche da tarde	Sem restrições	Mini esfiha de frango com cenoura + panqueca de banana e passas	Mini tortinha integral de carne e chia + tomate cereja	Pão de abóbora com manteiga + ovo mexido	Mini esfiha de ricota e espinafre + batata doce	Hamburguinho de carne + brócolis
	Sem ovo	Mini esfiha de frango com cenoura + barrinha de cereais	Mini tortinha integral de carne e chia + tomate cereja	Pão de abóbora com manteiga + queijo branco	Mini esfiha de ricota e espinafre + batata doce	Hamburguinho de carne + brócolis
	Sem leite	Mini esfiha de frango com cenoura + panqueca de banana e passas	Mini tortinha integral de carne e chia + tomate cereja	Pão de abóbora com manteiga vegana + ovo mexido	Mini esfiha de carne e espinafre + batata doce	Hamburguinho de carne + brócolis
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos	Suco de abacaxi	Suco de melancia	Suco de maçã com limão	Suco de goiaba com laranja	Suco de manga

Cardápio sujeito a alteração de acordo com a disponibilidade e maturação dos alimentos.



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Mês Março de 2026

Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

		Segunda-feira 16/mar	Terça-feira 17/mar	Quarta-feira 18/mar	Quinta-feira 19/mar	Sexta-feira 20/mar	
3ª semana							
Lanche da manhã	Sem restrições	Mini pão francês com ovo mexido + barrinha de cereais	Sanduíche natural de frango + palito de pepino	Pão de espinafre com queijo minas + palito de cenoura	Cuscuz com frango desfiado + bolo de cacau e beterraba	Tostex de queijo, tomate e orégano + milho cozido	
	Sem ovo	Mini pão francês com queijo branco + barrinha de cereais	Sanduíche natural de frango + palito de pepino	Pão de espinafre com queijo minas + palito de cenoura	Cuscuz com frango desfiado + bolo de cacau e beterraba massa vegana	Tostex de queijo, tomate e orégano + milho cozido	
	Sem leite	Pão integral com ovo mexido + barrinha de cereais	Sanduíche natural de frango + palito de pepino	Pão de espinafre com ovo mexido + palito de cenoura	Cuscuz com frango desfiado + bolo de cacau e beterraba massa vegana	Pão recheado com frango, tomate e orégano + milho cozido	
	Vegetariano	Mini pão francês com ovo mexido + barrinha de cereais	Pão integral com queijo branco + palito de pepino	Pão de espinafre com queijo minas + palito de cenoura	Cuscuz com ovo mexido + bolo de cacau e beterraba	Tostex de queijo, tomate e orégano + milho cozido	
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	
	Todos	Suco de mamão com laranja	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de manga com maracujá	
Almoço	Todos	Mix de folhas, ervilha fresca com azeite e beterraba cozida	Mix de folhas, tomate grape e Acelga com cenoura	Mix de folhas, pepino e vinagrete	Mix de folhas, repolho e quinoa com manga	Mix de folhas, alface americana com tomate cereja e cenoura ralada	
	Todos	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Lentilha	Arroz integral/ Feijão preto	Arroz integral/ Feijão carioca Macarrão com molho de tomate	Arroz integral/ Feijão carioca	
	Sem restrições	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada com legumes	Tilápia assada empanada na farinha de aveia	"Nuggets" de frango com farinha de aveia	Lagarto assado ao molho escuro	
	Sem ovo	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada com legumes	Tilápia assada empanada na farinha de aveia	Nuggets de frango com farinha de aveia	Lagarto assado ao molho escuro	
	Sem leite	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada com legumes	Tilápia assada empanada na farinha de aveia	Nuggets de frango com farinha de aveia	Lagarto assado ao molho escuro	
	Opção	Ovo "frito"	Ovo mexido	Ovo mexido com cenoura	Omelete	Ovo mexido	
	Sem restrições	Farofa de espinafre	Abobrinha grelhada	Milho no azeite	Ratatouille	Mandioca cozida	
	s/ ovo e leite	Farofa de espinafre	Abobrinha grelhada	Milho no azeite	Ratatouille	Mandioca cozida	
Fruta	Todos	Fruta da estação	Frutas da estação	Fruta da estação	Mousse de cacau vegano	Fruta da estação	
Lanche da tarde	Sem restrições	Torrada integral com manteiga + cookie de cacau	Pão integral com queijo quente + milho cozido	Mini esfiha de carne + barrinha de cereais	Chipa + Muffin de banana e canela	Pão integral com patê de ricota e atum + brócolis	
	Sem ovo	Torrada integral com manteiga + cookie de cacau	Pão integral com queijo quente + milho cozido	Mini esfiha de carne + barrinha de cereais	Chipa fake + Muffin de banana e canela massa vegana	Pão integral com patê de ricota e atum + brócolis	
	Sem leite	Torrada integral com manteiga vegana + cookie de cacau	Pão integral com ovo mexido + milho cozido	Mini esfiha de carne + barrinha de cereais	Chipa fake + Muffin de banana e canela massa vegana	Pão integral com patê de cenoura e atum + brócolis	
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	
	Todos	Suco de cenoura com laranja	Suco de uva	Suco de melancia	Suco de abacaxi com laranja	Suco de manga com cenoura	

Cardápio sujeito a alteração de acordo com a disponibilidade e maturação dos alimentos.



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Mês Março de 2026

Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
4ª semana		23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar
Lanche da manhã	Sem restrições	Crepioca com requeijão + palito de pepino	Mini esfiha de carne + iogurte cremoso com granola	Pão de queijo com chia + barrinha de cereais	Pão integral de gergelim com patê de frango, cenoura e requeijão + cookie de cacau e aveia	Pão integral com queijo quente + brócolis
	Sem ovo	Tapioca com patê de frango + palito de pepino	Mini esfiha de carne + iogurte cremoso com granola	Pão de queijo fake com chia + barrinha de cereais	Pão integral de gergelim com patê de frango, cenoura e requeijão + cookie de cacau e aveia	Pão integral com queijo quente + brócolis
	Sem leite	Tapioca com patê de frango + palito de pepino	Mini esfiha de carne + iogurte vegano cremoso com granola	Pão de queijo fake com chia + barrinha de cereais	Pão integral de gergelim com patê de frango e cenoura + cookie de cacau e aveia	Pão integral com ovo mexido + brócolis
	Vegetariano	Crepioca com requeijão + palito de pepino	Mini esfiha de legumes + iogurte cremoso com granola	Pão de queijo com chia + barrinha de cereais	Pão integral de gergelim com patê de cenoura e requeijão + cookie de cacau e aveia	Pão integral com queijo quente + brócolis
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos	Suco de melancia	Suco de manga	Suco de laranja	Suco de goiaba	Suco de laranja com cenoura
Almoço	Todos	Mix de folha, tomate e beterraba ralada	Mix de folhas, repolho no azeite e abobrinha ralada	Mix de folhas, tomate grape e agrião com morango	Mix de folhas, repolho roxo e milho com azeite	Mix de folhas, pepino e tomate cereja
	Todos	Arroz integral/ Feijão preto	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca Macarrão ao molho sugo
	Sem restrições	Almôndegas de carne ao molho	Bolinho de tilápia assada	Coxinha de frango assada	Strogonoff de carne com inhame	Filé de frango grelhado
	Sem ovo	Almôndegas de carne ao molho	Bolinho de tilápia assada	Coxinha de frango assada	Strogonoff de carne com inhame	Filé de frango grelhado
	Sem leite	Almôndegas de carne ao molho	Bolinho de tilápia assada	Coxinha de frango assada	Strogonoff de carne com inhame	Filé de frango grelhado
	Opção	Omelete	Ovo mexido	Ovo mexido	Ovo mexido	Ovo "frito"
	Sem restrições	Farofa de cenoura	Mix de brócolis e couve flor no azeite	Creme de milho	Batata assada	Ervilha e cenoura no azeite
s/ ovo e leite	Farofa de cenoura	Mix de brócolis e couve flor no azeite	Creme de milho sem leite	Batata assada	Ervilha e cenoura no azeite	
Fruta	Todos	Fruta da estação	Frutas da estação	Mousse de cacau vegano	Frutas da estação	Fruta da estação
Lanche da tarde	Sem restrições	Mini pastel de carne com legumes + tomate cereja	Tostex de queijo, tomate e orégano + palito de cenoura	Banana bread com cacau e geleia + ovinho de codorna	Enroladinho de frango + banana com aveia	Torrada integral com requeijão + bolo de cacau e abobrinha
	Sem ovo	Mini pastel de carne com legumes + tomate cereja	Tostex de queijo, tomate e orégano + palito de cenoura	Banana bread com cacau e geleia + queijo em cubos	Enroladinho de frango + banana com aveia	Torrada integral com requeijão + bolo de cacau e abobrinha massa vegana
	Sem leite	Mini pastel de carne com legumes + tomate cereja	Pão integral com ovo mexido + palito de cenoura	Banana bread com cacau e geleia + ovinho de codorna	Enroladinho de frango + banana com aveia	Torrada integral com manteiga vegana + bolo de cacau e abobrinha massa vegana
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos	Suco de maçã com limão	Suco de mamão com laranja	Suco de melão, limão e hortelã	Suco de abacaxi	Suco de melancia

Cardápio sujeito a alteração de acordo com a disponibilidade e maturação dos alimentos.



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Mês Março de 2026

Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

5ª semana		Segunda-feira 30/mar	Terça-feira 31/mar			
Lanche da manhã	Sem restrições	Mini pão francês com queijo minas + palito de cenoura	Pão caseiro de milho com requeijão + dadinho de cereais			
	Sem ovo	Mini pão francês com queijo minas + palito de cenoura	Pão caseiro de milho com requeijão + dadinho de cereais			
	Sem leite	Mini pão integral com ovo mexido + palito de cenoura	Pão caseiro de milho com homus + dadinho de cereais			
	Vegetariano	Mini pão francês com queijo minas + palito de cenoura	Pão caseiro de milho com requeijão + dadinho de cereais			
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação			
	Todos	Suco de laranja	Suco de goiaba			
Almoço	Todos	Mix de folhas, beterraba ralada e repolho roxo com salsa	Mix de folhas, pepino e tomate cereja			
	Todos	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca Macarrão com molho de tomate			
	Sem restrições	Carne moída refogada	Frango assado ao molho de laranja			
	Sem ovo	Carne moída refogada	Frango assado ao molho de laranja			
	Sem leite	Carne moída refogada	Frango assado ao molho de laranja			
	Opção	Ovo mexido	Ovo "frito"			
	Sem restrições s/ ovo e leite	Farofa de cuscuz	Chuchu com ervas			
Fruta	Todos	Mousse de cacau vegano	Fruta da estação			
Lanche da tarde	Sem restrições	Pão de espinafre com recheio de frango + tomate cereja	Pastel assado de carne + cubinhos de mandioquinha			
	Sem ovo	Pão de espinafre com recheio de frango + tomate cereja	Pastel assado de carne + cubinhos de mandioquinha			
	Sem leite	Pão de espinafre com recheio de frango + tomate cereja	Pastel assado de carne + cubinhos de mandioquinha			
	Vegetariano	Pão de espinafre com recheio de queijo + tomate cereja	Pastel assado de queijo + cubinhos de mandioquinha			
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação			
	Todos	Suco de melancia	Suco de maracujá com manga			

Cardápio sujeito a alteração de acordo com a disponibilidade e maturação dos alimentos.