



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Mês: Setembro de 2026

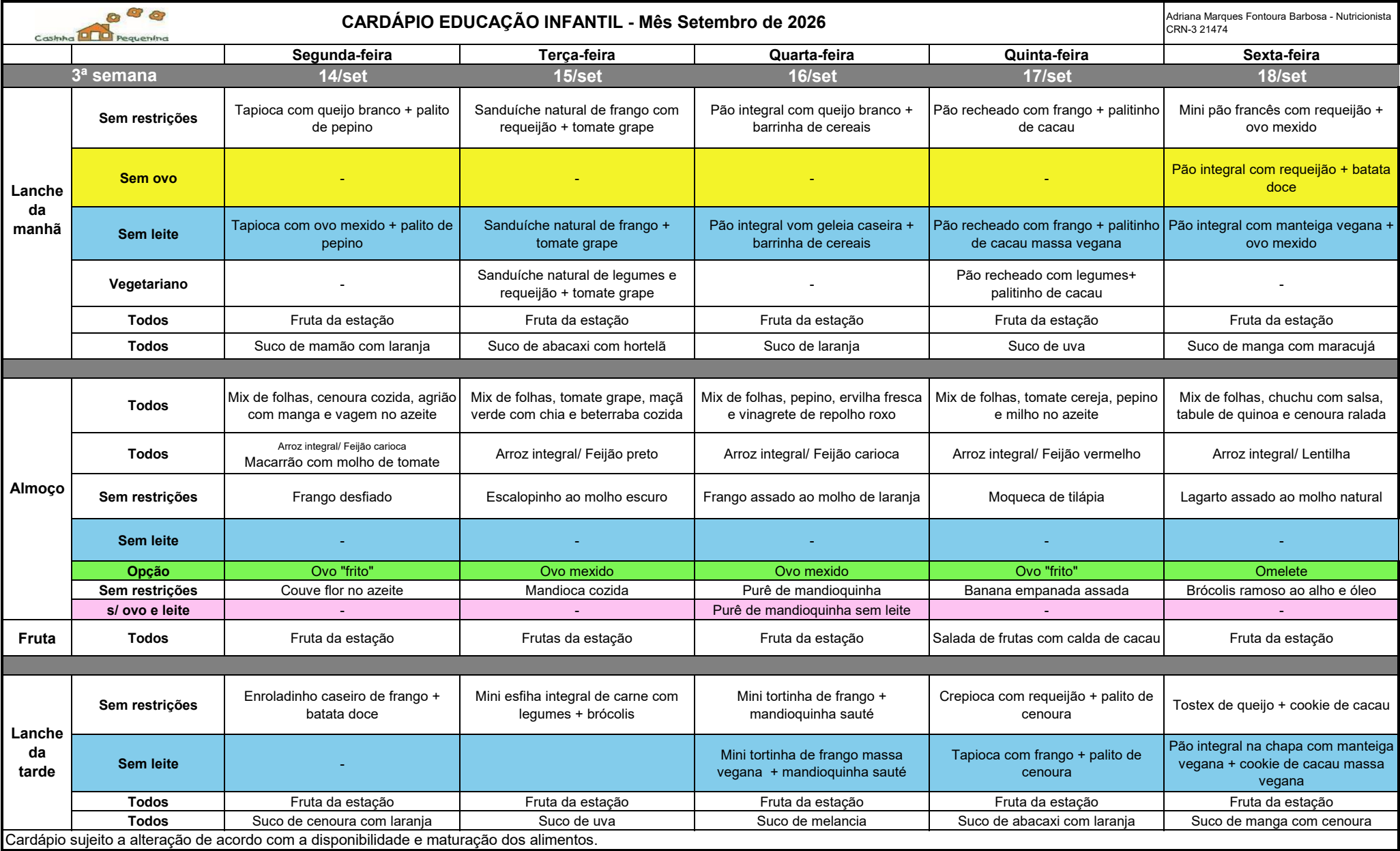
Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

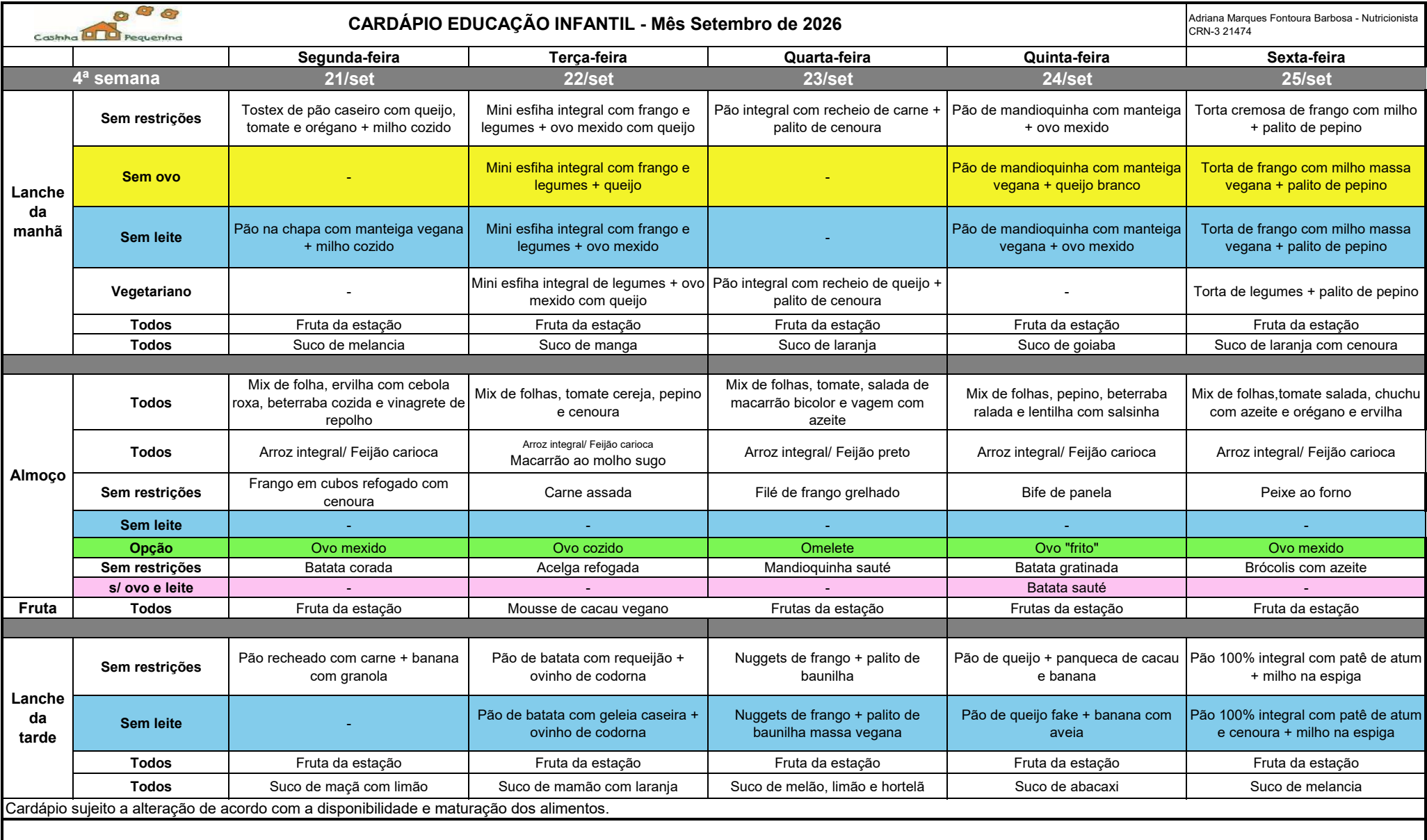
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	1ª semana		01/set	02/set	03/set	04/set
Lanche da manhã	Sem restrições		Esfiha de ricota com espinafre + batata doce	Pão integral com recheio de frango + tabua de queijos com azeite e orégano	Pão de abóbora com manteiga + panqueca de banana com aveia	Pão com recheio de carne + biscoitinho de cacau
	Sem ovo		-	-	Pão de abóbora com manteiga + banana com aveia	Pão com recheio de carne + biscoitinho de cacau massa vegana
	Sem leite		Esfiha de frango com espinafre + batata doce	Pão integral com recheio de frango + ovo mexido	Pão de abóbora com manteiga vegana + panqueca de banana com aveia	Pão com recheio de carne + biscoitinho de cacau massa vegana
	Vegetariano		-	Pão integral com recheio de legumes + tabua de queijos com azeite e orégano	-	Pão com queijo branco + biscoitinho de cacau
	Todos		Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos		Suco de frutas vermelhas	Suco manga com maracujá	Suco de melancia	Suco de laranja com morango
Almoço	Todos		Mix de folhas, tomate, antepasto de berinjela e beterraba ralada	Mix de folhas, cenoura ralada, pepino com gergelim preto e vinagrete de repolho	Mix de folhas, ervilha fresca, batata doce com azeite e tomate grape	Mix de folhas, tabule, cenoura ralada e beterraba cozida
	Todos		Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral / Feijão carioca Macarrão ao molho de tomate	Arroz integral/ Lentilha
	Sem restrições		Strogonoff de carne com creme de inhame	Filé de tilápia assada	Almôndegas de frango ao sugo	Kafta grelhada
	Sem leite		-	-	-	-
	Opção		Ovo mexido	Omelete	Ovo cozido	Ovo mexido
	Sem restrições		Batata sauté	Creme de milho	Jardineira de legumes	Verdura refogada
Fruta	s/ ovo e leite		-	Creme de milho sem leite	-	-
	Todos		Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Mousse de cacau vegano
Lanche da tarde	Sem restrições		Tostex de queijo com tomate e orégano + mini quibe assado	Torrada de pão caseiro com requeijão + bolo de abobrinha e cacau	Pão de queijo de assadeira + dadinho de cereais	Bolo de laranja + tabua de queijos
	Sem leite		Pão na chapa com manteiga vegana + mini quibe assado	Torrada de pão caseiro com geleia + bolo de abobrinha e cacau massa vegana	Pão de queijo fake+ dadinho de cereais	Bolo de laranja massa vegana + ovinho de codorna
	Todos		Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos		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 Setembro de 2026						Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista CRN-3 21474
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
2ª semana		07/set	08/set	09/set	10/set	11/set
Lanche da manhã	Sem restrições	FERIADO - DIA DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	Pão francês com queijo branco + tomate cereja	Pão integral com geleia caseira + biscoito de polvilho caseiro	Torta integral de frango com espinafre + tábua de queijos	Pão de queijo + brócolis
	Sem ovo		Pão integral com queijo branco + tomate cereja	Pão integral com geleia caseira + biscoito de polvilho caseiro massa vegana	Torta integral de frango com espinafre massa vegana + tábua de queijos	Pão de queijo fake+ brócolis
	Sem leite		Pão integral com ovo mexido + tomate cereja	Pão integral com geleia caseira + biscoito de polvilho caseiro massa vegana	Torta integral de frango com espinafre massa vegana + ovinho de codorna	Pão de queijo fake+ brócolis
	Vegetariano		-	-	Torta integral de legumes com espinafre + tábua de queijos	-
	Todos		Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Todos		Suco de uva	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de morango e laranja	Suco de maçã e limão
Almoço	Todos		Mix de folhas, tomate cereja, alface americana com ovinho de codorna e repolho roxo com salsa	Mix de folha, pepino, cenoura rodelas e acelga com manga	Mix de folhas, tomate, lentilha ao vinagrete e beterraba cozida	Mix de folhas, tabule, tomate com folhas de manjericão e batata doce
	Todos		Arroz integral/ Feijão preto	Arroz integral/ Feijão carioca Macarrão com molho de tomate	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão vermelho
	Sem restrições		Filé de frango grelhado	Carne desfiada	Coxinha de frango assada	Filé de Saint Peter ao molho vinagrete
	Sem leite		-	-	-	-
	Opção		Ovo "frito"	Ovo cozido	Ovo mexido	Omelete
	Sem restrições		Viradinho de agrião	Mix de brócolis e couve flor	Purê de batata	Abóbora cabotiã assada
	s/ ovo e leite		-	-	Purê de batata sem leite	-
Fruta	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Mousse de cacau vegano	Fruta da estação	
Lanche da tarde	Sem restrições	Mini tortinha de carne + banana com aveia	Mini pastel assado com recheio de maçã + tomate cereja	Pão integral com patê de atum + bolo de cacau	Tostex de pão caseiro com queijo quente + mini quibe de quinoa e carne	
	Sem leite	Mini tortinha de carne massa vegana + banana com aveia	Mini pastel assado com recheio de maçã massa vegana + tomate cereja	Pão integral com patê de atum e cenoura + bolo de cacau massa vegana	Pão integral na chapa com manteiga vegana + mini quibe de quinoa e carne	
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	
	Todos	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 Setembro de 2026**Adriana Marques Fontoura Barbosa - Nutricionista
CRN-3 21474

5ª semana		Segunda-feira 28/set	Terça-feira 29/set	Quarta-feira 30/set		
Lanche da manhã	Sem restrições	Mini pão francês com queijo branco + cookie de cacau	Mini "croissant" de frango + palito de cenoura	Pão 100% integral com manteiga + ovo mexido com queijo branco		
	Sem ovo	Pão integral com queijo branco + cookie de cacau massa vegana	-	Pão 100% integral com manteiga + queijo branco		
	Sem leite	Pão integral com geleia caseira + cookie de cacau massa vegana	-	Pão 100% integral com manteiga vegana + ovo mexido		
	Vegetariano	-	Mini "croissant" de queijo + palito de cenoura	-		
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação		
	Todos	Suco de uva				
Almoço	Todos	Mix de folhas, cenoura cozida, salada de grãos e pepino rodadas	Mix de folhas, beterraba ralada, rúcula com tomate seco caseiro e cenoura cozida	Mix de folhas, bifum com gergelim, repolho com abacaxi e pepino		
	Todos	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão carioca	Arroz integral/ Feijão preto		
	Sem restrições	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado	Salmão assado ao toque de alecrim		
	Sem leite	-	-	-		
	Opção	Ovo mexido	Ovo cozido	Omelete		
	Sem restrições	Vagem com azeite	Milho no azeite	Jardineira de legumes		
	s/ ovo e leite	-	-	-		
Fruta	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação		
Lanche da tarde	Sem restrições	Mini hambúrguer de frango com alface e tomate + brócolis	Mini quibe de carne com catchup caseiro + muffin de cenoura	Pão de queijo de assadeira + ovinho de codorna		
	Sem leite	-	-	Pão de queijo fake + ovinho de codorna		
	Todos	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação		
	Todos	Suco de melancia	Suco de mamão com laranja	Suco de laranja		

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