Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2026

		30/11 (Segunda-feira)	01/12 (Terça-feira)	02/12 (Quarta-feira)	03/12 (Quinta-feira)	04/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	**TODOS**	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão hot dog com margarina	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	**Pré - Escola**	Arroz, feijão Ovos Mexidos	Arroz, feijão Carne em cubos com chuchu	Arroz, feijão Frango com cenoura	Arroz, feijão Pernil a vinagrete	**Arroz, feijão** **Frango Assado e Farofa** **Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata)** **Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas**
	Fundamental	Salada de acelga com tomate Laranja	Refogado de abobrinha e cenoura Maçã	Salada de repolho com tomate Melão	Farofa de couve Laranja	**Arroz, feijão** **Estrogonofe de frango com batata palha** **Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata)** **Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas**
LANCHE (13h30)	**TODOS**	Iogurte Biscoito Rosquinha de coco	Suco de melancia Cuscuz com frango	Mingau de Cacau	**Suco individual Ag. Familiar** Bolo	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)	**TODOS**	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Risoto de frango cenoura, milho e salsa Salada de repolho com tomate Melão	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de feijão fradinho com tomate e cenoura Banana	**Buraco quente** **(Pão Francês com carne moída)** **Suco de maracujá**
LANCHE DA SAÍDA	**TODOS**	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	NECTARINA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**** Cardápio Festivo:**
Fundamental Integral: Estrogonofe com Batata palha, Legumes e Mesa de frutas e Brigadeiro de colher;
Pré - escola Integral: Frango Assado, Farofa, Legumes, Mesa de frutas e Brigadeiro de colher.

Mesa de frutas decorativas (para todos): melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria		Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola		4 e 5 anos	1068	148	47	32
Fundamental		6 a 10 anos	1224	174	51	36

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2026

	07/12 (Segunda-feira)	08/12 (Terça-feira)	09/12 (Quarta-feira)	10/12 (Quinta-feira)	11/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga com tomate Banana	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz, feijão Isca de frango acebolado Creme de milho Maçã
LANCHE (13h30)	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Suco de uva Biscoito cream cracker	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de banana e maçã Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Macarrão ao sugo Carne em cubos Salada alface e tomate Maçã	Arroz com cenoura Carne moída ao molho Salada de pepino com tomate Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	680	100	25	20
Fundamental	6 a 10 anos	790	112	32	24

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2026

	14/12 (Segunda-feira)	15/12 (Terça-feira)	16/12 (Quarta-feira)	17/12 (Quinta-feira)	18/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com manteiga	Reunião de Pais e Mestre
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa de couve Laranja	
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Biscoito roquinha de coco	Vitamina de abacate Banana	Mingau de aveia	
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz Branco Frango ao molho Salada de batata Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	AMEIXA	

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1026	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1147	161	47	35

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - DEZEMBRO 2026

	21/12 (Segunda-feira)	22/12 (Terça-feira)	
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de goiaba Biscoito Rosquinha de coco	
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne moída com milho Salada de beterraba cozida Maçã	RECESSO ESCOLAR
LANCHE (13h30)	Suco de manga Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com ao molho Salada de repolho Maçã	Arroz Branco Frango ao molho Salada de cenoura ralada Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1026	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1147	161	47	35

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE