

REFEIÇÕES	Segunda-feira (02/03)	Terça-feira (03/03)	Quarta-feira (04/03)	Quinta-feira (05/03)	Sexta-feira (06/03)
Lanche da manhã	Banana	Manga	Mamão	Ameixa	Maçã
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, brócolis refogado	Arroz e feijão carioca, carne desfiada, beterraba cozida	Arroz e feijão preto, lombo desfiado, couve cozida	Macarrão parafuso, com molho nutritivo e carne moída, acelga e cenoura cozida	Arroz e feijão carioca, peixe assado, rabanete e cenoura cozida
Lanche da tarde	Maçã	Purê de abacate e banana	Melancia	Melão	Inhame de manga
	Segunda-feira (09/03)	Terça-feira (10/03)	Quarta-feira (11/03)	Quinta-feira (12/03)	Sexta-feira (13/03)
Lanche da manhã	Pera	Mamão	Maçã verde	Manga	Maçã
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, ovo cozido, cenoura e chuchu cozido	Arroz e feijão carioca, picadinho de carne com batatas, salada rúcula e pepino refogado	Arroz, feijoadinha de lombo, farofa nutritiva, abóbora cozida	Macarrão parafuso com molho sugo, abobrinha cozida	Arroz e feijão carioca, frango com quiabo, mandioquinha cremosa
Lanche da tarde	Ameixa	Banana	Purê de frutas	Melancia	Pera
	Segunda-feira (16/03)	Terça-feira (17/03)	Quarta-feira (18/03)	Quinta-feira (19/03)	Sexta-feira (20/03)
Lanche da manhã	Melancia	Banana	Pera	Maçã verde	Melancia
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, omelete de forno com legumes, salada de rúcula	Arroz e feijão carioca, escondidinho de carne, beterraba cozida	Arroz e feijão preto, lombo desfiado, polenta cremosa de cenoura	Macarrão parafuso à bolonhesa, isca de frango grelhado, couve flor cozido	Arroz e feijão carioca, peixe assado com ervas finas, purê de batata doce
Lanche da tarde	Maçã	Manga	Ameixa	Laranja	Purê de mamão

	Segunda-feira (23/03)	Terça-feira (24/03)	Quarta-feira (25/03)	Quinta-feira (26/03)	Sexta-feira (27/03)
Lanche da manhã	Pera	Melancia	Melão	Mamão	Ameixa
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, legumes sauté	Arroz e feijão carioca, frango desfiado, creme de milho, beterraba cozida	Arroz e feijoadinha de lombo, mandioca assada, couve refogada	Macarrão parafuso com molho nutritivo e frango desfiado, agrião e pepino	Arroz e feijão carioca, picadinho de carne, purê de batata, repolho e cenoura refogado
Lanche da tarde	Maçã	Purê de manga com batata doce	Banana	Manga	“Danoninho” de Morango
	Segunda-feira (30/03)	Terça-feira (31/03)			
Lanche da manhã	Melão	Pera			
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, omelete com legumes, abobrinha cozida	Arroz e feijão carioca, quibe assado, purê de abóbora, rúcula refogada			
Lanche da tarde	Banana	Ameixa			

Observações importantes:

- As refeições são preparadas na escola todos os dias;
- Não oferecemos suco de frutas e preparações com açúcar para menores de 2 anos;
- Não utilizamos sal nas preparações para menores de 1 ano;
- Almoço e jantar são oferecidos amassados evoluindo a consistência (B1);
- Frutas são oferecidas raladas ou amassadas, evoluindo a consistência (B1);
- Utilizamos azeite, cebola, alho, cheiro verde e temperos naturais; Não utilizamos temperos industrializados;
- Para crianças com alergias ou intolerâncias alimentares, será providenciado a substituição do alimento por uma outra opção adequada;



CARDÁPIO Berçários 1 e 2

Março 2026

Sara Bandeira
Nutricionista - CRN3: 74032

- O cardápio poderá sofrer alterações de maneira que não comprometa a qualidade nutricional da refeição.
- A opção de fruta pode sofrer alterações de maneira que não comprometa a qualidade nutricional.

REFEIÇÕES	Segunda-feira (02/03)	Terça-feira (03/03)	Quarta-feira (04/03)	Quinta-feira (05/03)	Sexta-feira (06/03)
Lanche da manhã	Cuca de banana e maçã Maçã	Bolo de milho Banana	Tapioca com manteiga Mamão	Bolo de fubá Laranja	Biscoito de maizena caseiro Leite com cacau
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, brócolis refogado e salada de alface e repolho Sobremesa: Abacaxi	Arroz e feijão carioca, isca de carne acebolada, pepino e beterraba cozida Sobremesa: Mexerica	Arroz e feijão preto, lombo desfiado, salada de tomate e couve cozida Sobremesa: Maçã	Macarrão parafuso, com molho nutritivo e carne moída, acelga e cenoura cozida Sobremesa: Melancia	Arroz e feijão carioca, peixe assado, rabanete e cenoura cozida Sobremesa: Melão
Lanche da tarde	Crepioca com queijo branco Manga	Pão caseiro com requeijão Melancia	Biscoito de polvilho Pera	Cookie de cacau Uva	Chipa de queijo Manga
	Segunda-feira (09/03)	Terça-feira (10/03)	Quarta-feira (11/03)	Quinta-feira (12/03)	Sexta-feira (13/03)
Lanche da manhã	Bolo de maçã com canela Banana	Crepioca com queijo Laranja	Bolo de cenoura Maçã	Tapioquinha de coco Mamão	Bolo mármore Uva
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, ovo cozido, rúcula, cenoura e chuchu na salsa Sobremesa: Goiaba	Arroz e feijão carioca, picadinho de carne com batatas, rúcula e pepino Sobremesa: Manga	Arroz, feijoadinha de lombo, farofa nutritiva, abóbora cozida, salada de alface e tomate Sobremesa: Mexerica	Macarrão parafuso com molho sugo, alface, repolho e abobrinha cozida Sobremesa: Abacaxi	Arroz e feijão carioca, frango com quiabo, mandioquinha cremosa, salada de acelga Sobremesa: Uva
Lanche da tarde	Cookie de queijo Melancia	Panquequinha de cacau Mexerica	Cookie de aveia Leite com cacau	Bolo do Hulk Manga	Biscoito de polvilho Melão
	Segunda-feira (16/03)	Terça-feira (17/03)	Quarta-feira (18/03)	Quinta-feira (19/03)	Sexta-feira (20/03)

Lanche da manhã	Bolo de Milho Banana	Panqueca com geleia de fruta Melão	Bolo de banana Pera	Crepioca com queijo Abacaxi	Biscoito de polvilho Ameixa
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, omelete de forno com legumes, salada de rúcula com tomate Sobremesa: Mamão	Arroz e feijão carioca, escondidinho de carne, beterraba cozida e repolho Sobremesa: Laranja	Arroz e feijão preto, lombo desfiado, polenta cremosa de cenoura, salada de rúcula e pepino Sobremesa: Mexerica	Macarrão parafuso à bolonhesa, isca de frango grelhado, agrião, pepino, couve flor cozido Sobremesa: Banana	Arroz e feijão carioca, peixe assado com ervas finas, purê de batata doce, repolho e cenoura ralada Sobremesa: Maçã
Lanche da tarde	Pão de queijo Goiaba	Tapioca com manteiga Melancia	Cookie de cacau Maçã	Pão de leite com requeijão Manga	Bolo de fubá Uva
	Segunda-feira (23/03)	Terça-feira (24/03)	Quarta-feira (25/03)	Quinta-feira (26/03)	Sexta-feira (27/03)
Lanche da manhã	Bolo de Cacau Pera	Tapioca com queijo Vitamina de frutas	Pão caseiro com requeijão Abacaxi	Biscoito de polvilho Goiaba	Bolo de Fubá Maçã verde
Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, pepino e legumes sauté Sobremesa: Laranja	Arroz e feijão carioca, frango desfiado, creme de milho, beterraba cozida Sobremesa: Melancia	Arroz e feijoadinha de lombo, mandioca assada e salada de couve picadinha Sobremesa: Laranja	Macarrão parafuso com molho nutritivo e frango desfiado, agrião e pepino Sobremesa: Banana	Arroz e feijão carioca, picadinho de carne, purê de batata, repolho e cenoura ralada Sobremesa: Melão
Lanche da tarde	Cookie de aveia Maçã	Muffin de Banana Mexerica	Bolo de coco Ameixa	Chipa de queijo Uva verde	Crepioca com queijo Fruta
	Segunda-feira (30/03)	Terça-feira (31/03)			
Lanche da manhã	Tapioca com queijo Laranja	Bolo de coco Manga			

Almoço e Jantar	Arroz e feijão carioca, omelete com legumes, alface com tomate Sobremesa: Banana	Arroz e feijão carioca, quibe assado, purê de abóbora, rúcula e tomate Sobremesa: Maçã			
Lanche da tarde	Pão de abóbora com manteiga Melancia	Chipa de queijo Mexerica			

Observações importantes:

- As refeições são preparadas na escola todos os dias;
- Os lanches são preparados diariamente na escola e de forma caseira;
- Não utilizamos temperos industrializados;
- Utilizamos azeite, cebola, alho, cheiro verde e temperos naturais;
- Para crianças com alergias ou intolerâncias alimentares, será providenciado a substituição do alimento por uma outra opção adequada;
- O cardápio poderá sofrer alterações de maneira que não comprometa a qualidade nutricional da refeição;
- A opção de fruta pode sofrer alterações de maneira que não comprometa a qualidade nutricional.