

Cardápio - Período Integral



OUTUBRO/ 2026

SEMANA 01

	28 SEGUNDA	29 TERÇA	30 QUARTA	01 QUINTA	02 SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ				Leite com chocolate 55% Misto quente	Leite com chocolate 55% Bolo de laranja + Maça
ALMOÇO				Arroz e feijão carioca Frango ao molho Abobrinha cozida Salada: Alface com cenoura ralada Sobremesa: Abacaxi	Arroz e feijão carioca Filé de peixe empanado no forno Farofa de cenoura Salada: Tomate Sobremesa: Gelatina com frutas

SEMANA 02

	05 SEGUNDA	06 TERÇA	07 QUARTA	08 QUINTA	09 SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate 55% Pão de cenoura com creme de ricota	Vitamina de frutas Pão de queijo + Banana	Leite com chocolate 55% Pão de leite com requeijão	Leite com chocolate 55% Cookies de chocolate + Manga	Suco de frutas Cupcake de maça com banana e passas
ALMOÇO	Arroz e feijão carioca Strogonofe de frango Batata assada Salada grega (pepino, tomate cereja e rúcula) Sobremesa: Laranja	Arroz e feijão carioca Escalopinho de carne ao molho madeira Almeirão refogado Salada: Mix de folhas Sobremesa: Maça	Arroz e feijão carioca Sobrecoca desossada assada com alecrim Caponata de berinjela Salada: Alface com pepino Sobremesa: Kiwi	Farfalle ao molho pomodoro Carne moída Jardineira de legumes Salada: Alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de frutas	Arroz e feijão carioca Filé de frango creme de milho Salada: Repolho Sobremesa: Tangerina

A evolução da consistência da alimentação será realizada gradativamente, de acordo com a aceitação da criança. O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.

Amanda Souza
Nutricionista - CRN3:58737
QUALITECH CONSULTORIA EM NUTRIÇÃO





SEMANA 03

	12 SEGUNDA	13 TERÇA	14 QUARTA	15 QUINTA	16 SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Leite com chocolate 55% Pão de milho com requeijão + Laranja	Suco de frutas Misto quente	Leite com chocolate 55% Broa de coco + Salada de frutas	Leite com chocolate 55% Bolo de churros
ALMOÇO	Feriado	Espaguete ao molho vermelho Frango desfiado Salteado de legumes Salada: Salada cororenel (alface, ervilha, repolho, pepino, salsão) Sobremesa: Melão	Arroz e feijão carioca Tilápia assada com crostas de parmesão Creme de cabotia Salada: Mix de folhas Sobremesa: Salada de frutas	Arroz e feijão carioca Estrogonofe de frango Cenoura na manteiga Salada: Almeirão com tomate	Arroz e feijão carioca Medalhão de carne moída Brócolis cozido Salada: Alface com tomate Sobremesa: Creme de manga

SEMANA 04

	19 SEGUNDA	20 TERÇA	21 QUARTA	22 QUINTA	23 SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate 55% Bisnaguinha com cream cheese	Leite com chocolate 55% Mini pão de queijo multigrãos + Banana	Leite com chocolate 55% Torrada com geleia de frutas	Leite com chocolate 55% Pão de cenoura com margarina + mamão	Vitamina de frutas Bolo de fubá com goiabada + Kiwi
ALMOÇO	Arroz e feijão carioca Frango xadrez Chuchu cozido Salada: Repolho Sobremesa: Melão	Farfalle ao alho e óleo Escalopinho ao molho madeira com legumes Salada: Sunomono Sobremesa: Laranja	Arroz e feijão carioca Sobrecosta desossada Purê de batata doce Salada: Alface com tomate Sobremesa: Maça	Arroz e feijão carioca Cupim ao molho de laranja Vagem cozida Salada: Cenoura ralada com beterraba Sobremesa: Uvas	Arroz e feijão carioca Nuggets caseiro Couve flor gratinado Salada: Mix de folhas Sobremesa: Mousse de chocolate 55% cacau

A evolução da consistência da alimentação será realizada gradativamente, de acordo com a aceitação da criança. O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.

Amanda Souza
Nutricionista - CRN3:58737
QUALITECH CONSULTORIA EM NUTRIÇÃO





SEMANA 05

		26 SEGUNDA	27 TERÇA	28 QUARTA	29 QUINTA	30 SEXTA
	CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate 55% Pão de abóbora com mussarela	Suco de frutas Pão de forma com patê de frango + Nectarina	Leite com chocolate 55% Cookies de morango + Iogurte natural com granola	Leite com chocolate 55% Misto quente	Leite com chocolate 55% Bolo de Iogurte + Maça
	ALMOÇO	Arroz e feijão carioca Filé de frango Creme de espinafre Salada: Almeirão Sobremesa: Banana	Arroz e feijão carioca Moqueca de peixe Cenoura sauté Salada: Coleslaw (repolho branco, cenoura, cebola roxa molho de Iogurte natural) Sobremesa: Manga	Arroz Feijoadinha light Farofa de banana da terra Couve refogada Salada: Vinagrete Sobremesa: Abacaxi	Arroz e feijão carioca Estrogonofe de carne Batata sauté Salada: Alface com tomate Sobremesa: Melancia	Farfalle ao molho pomodoro Carne moída Jardineira de legumes Salada: Alface com cenoura ralada Sobremesa: Salada de frutas



A evolução da consistência da alimentação será realizada gradativamente, de acordo com a aceitação da criança. O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.

Amanda Souza
Nutricionista - CRN3:58737
QUALITECH CONSULTORIA EM NUTRIÇÃO