

CARDÁPIO MATERNAL - NOVEMBRO - 2025

1ª, 2ª e 3ª Fases



1ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3-Nov	4-Nov	5-Nov	6-Nov	7-Nov
DESJEJUM* (7h30)	Leite integral puro sem açúcar Mamão picado	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Banana picada	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Melão	Arroz/Feijão Frango desfiado com abobrinha e cheiro verde Salada de alface Maça	Arroz/Feijão Carne moída com chuchu Repolho refogado Banana	Arroz/Feijão preto Carne desfiada com cenoura e abobrinha Salada de tomate Melancia	Arroz/Feijão Carne bovina desfiada com tomate Purê de abóbora Mamão
LANCHE *(13h30)	Suco de goiaba e bolo de cenoura sem açúcar	Banana e Leite integral puro sem açúcar	Chá de cidreira sem açúcar e biscoito crem craker	Suco de laranja com mamão e pão tipo hot dog com manteiga	Chá de erva-doce com biscoito de polvilho
JANTAR (15h30)	Sopa de Feijão com macarrão e legumes(batata,cenoura) e carne desfiada	Arroz/Feijão, Omelete assado com cenoura,abobrinha e salsa	Sopa creme de abóbora,batata com frango desfiado e salsa	Macarrão parafuso ao molho de tomate atum refogado com cheiro verde	Arroz,feijão, Frango desfiado com cenoura,salsa e purê de batata
CEIA (17h30) PARA ALUNOS QUE PERMANECEM ATÉ ÀS 19H	Chá de camomila sem açúcar e biscoito de polvilho	Salada de frutas com aveia (mamão,maça e laranja)	Leite integral puro sem açúcar e mamão picado	Chá de camomila com biscoito cream craker	Mingau de banana sem açúcar

O cardápio é sujeito à alterações.


 Valéria Martins Gomes da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

Valéria Martins Gomes Da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

CARDÁPIO MATERNAL - NOVEMBRO - 2025

1ª, 2ª e 3ª Fases



2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10-Nov	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov
DESJEJUM* (7h30)	Leite integral puro sem açúcar Mamão picado	Leite integral puro sem açúcar com cacau Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Banana	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Carne bovina desfiada com chuchu e salsa Salada de brócolis cozido Laranja	Macarrão parafuso Frango em cubos com tomate e cheiro verde Salada de acelga refogada Banana	Arroz/Feijão Carne moída com abobrinha Salada de chuchu com salsa Mamão	Arroz/Feijão Carne bovina desfiada com batata Salada de alface e tomate Melancia	Arroz/Feijão Frango desfiado com cenoura e salsa Salada de beterraba cozida Melão
LANCHE *(13h30)	Suco de melancia e bolo de fubá com erva doce	Mamão e leite integral puro sem açúcar	Chá de cidreira sem açúcar e biscoito crem craker	Leite integral puro sem açúcar e pão tipo hot dog com manteiga	Mingau de banana sem açúcar
JANTAR (15h30)	Arroz com ervilha/ ovos mexidos com cenoura ralada e salsa	Sopa de fubá (batata,couve e carne desfiada e salsa)	Canja: Cenoura, batata, frango desfiado e arroz	Sopa creme de legumes (batata,abobrinha,escarola,frango desfiado e salsa)	Arroz/Feijão/ carne moída com alho poró
CEIA (17h30) PARA ALUNOS QUE PERMANECEM ATÉ ÀS 19H	Leite integral com cacau sem açúcar e Pão de hot dog com manteiga	Chá de camomila com biscoito polvilho	Suco de laranja com cenoura e torta de legumes (cenoura,abobrinha e espinafre)	Salada de frutas com aveia (mamão,maça e laranja)	Chá de erva-doce e bolo de laranja sem açúcar


 Valéria Martins Gomes da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

Valéria Martins Gomes Da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

CARDÁPIO MATERNAL - NOVEMBRO - 2025

1ª, 2ª e 3ª Fases



3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17-Nov	18-Nov	19-Nov	20-Nov	21-Nov
DESJEJUM* (7h30)	Leite integral puro sem açúcar Mamão picado	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga		
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Ovos mexidos com tomate cheiro verde Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz/Feijão Carne bovina desfiada com mandioca Salada de couve Banana	Arroz/Feijão preto Carne bovina cozida picadinha com chuchu e salsa Salada de tomate Manga	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
LANCHE *(13h30)	Chá de camomila/Torta de legumes(abobrinha e tomate)	Melão e Leite integral puro sem açúcar	Chá de erva-doce com biscoito de polvilho		
JANTAR (15h30)	Polenta ao molho de frango desfiado com cenoura ralada	Arroz/feijão, Frango desfiado com cenoura e purê de batata	Arroz/feijão,Omelete com abobrinha e espinafre		
CEIA (17h30) PARA ALUNOS QUE PERMANECEM ATÉ ÀS 19H	Chá de erva-doce sem açúcar e biscoito crem cracker	Salada de frutas com aveia (mamão,maça e laranja)	Leite integral sem açúcar com cacau/ Mini pão francês com manteiga		

O cardápio é sujeito à alterações.


 Valéria Martins Gomes da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

Valéria Martins Gomes Da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

CARDÁPIO MATERNAL - NOVEMBRO - 2025

1ª, 2ª e 3ª Fases



4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24-Nov	25-Nov	26-Nov	27-Nov	28-Nov
DESJEJUM* (7h30)	Leite integral puro sem açúcar Mamão picado	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Omelete de forno com abobrinha picada Salada de cenoura cozida Melancia	Arroz/Feijão Frango em cubos pequenos com abóbora e cheiro verde Salada de tomate Melão	Arroz/Feijão Ovos mexido com cenoura Salada de acelga Laranja	Arroz/Feijão Frango em cubos cozido com batata e salsa Salada de brócolis Mamão	Arroz/Feijão Frango desfiado com abobrinha e salsa Salada de repolho Maça
LANCHE *(13h30)	Suco de abacaxi com biscoito crem cracker	Maça/ leite integral puro sem açúcar	Chá de camomila/ Bolo de banana sem açúcar	Mingau de banana sem açúcar	Chá de erva-doce com biscoito de crem cracker
JANTAR (15h30)	Canja: Cenoura, batata, frango desfiado e arroz	Polenta ao molho de tomate com Carne Moída	Sopa creme de abóbora, batata com carne bovina desfiada e salsa	Macarrão ao molho de tomate com carne moída e cheiro verde	Sopa de legumes com macarrão (chuchu e batata) carne bovina desfiada
CEIA (17h30) PARA ALUNOS QUE PERMANECEM ATÉ ÀS 19H	Chá de camomila sem açúcar e biscoito de polvilho	Salada de frutas com aveia (mamão, banana e laranja)	Leite integral puro sem açúcar e pão tipo hotdog com manteiga	Suco de laranja com cenoura e pão tipo hot dog com mateiga	Leite integral puro sem açúcar e banana

O cardápio é sujeito à alterações


 Valéria Martins Gomes da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

Valéria Martins Gomes Da Silva
 Nutricionista
 CRN-3 54433

CARDÁPIO MATERNAL - OUTUBRO - 2025

1ª, 2ª e 3ª Fases



5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM* (7h30)					
ALMOÇO (10h30)					
LANCHE *(13h30)					
JANTAR (15h30)					
CEIA (17h30) PARA ALUNOS QUE PERMANECEM ATÉ ÀS 19H					

O cardápio é sujeito à alterações


Valéria Martins Gomes da Silva
Nutricionista
CRN-3 54433

Valéria Martins Gomes Da Silva
Nutricionista
CRN-3 54433