

**Cardápio de MAIO 2025**  
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

| CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 02/05 |    |    |    |         |                   |
|--------------------------------|----|----|----|---------|-------------------|
|                                | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª      | 6ª                |
| Desjejum                       |    |    |    |         |                   |
| Colação                        |    |    |    |         |                   |
| Almoço                         |    |    |    | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Lanche da Tarde                |    |    |    |         |                   |
| Jantar                         |    |    |    |         |                   |
|                                |    |    |    |         |                   |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/05 |                                                                                                                                                              |                                                              |                                                            |                                                                                  |                                                                         |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                | 2ª                                                                                                                                                           | 3ª                                                           | 4ª                                                         | 5ª                                                                               | 6ª                                                                      |
| Desjejum                       | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                                                                                                                          | Vitamina de maçã<br>Biscoito salgado                         | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina              | Suco de laranja<br>Ovo mexido                                                    | Abacate<br>com leite*                                                   |
| Colação                        | Fruta                                                                                                                                                        | Fruta                                                        | Fruta                                                      | Fruta                                                                            | Fruta                                                                   |
| Almoço                         | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>refogado<br>Creme de milho                                                                                              | Arroz / Feijão<br>Pernil<br>acebolado<br>Salada de beterraba | Arroz / Feijão<br>Carne com<br>abóbora<br>Salada de pepino | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>com mandioquinha<br>Couve-manteiga refogada | Macarrão à<br>bolonhesa<br>Salada de escarola                           |
| Lanche da Tarde                | Mingau de aveia com maçã                                                                                                                                     | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                          | Leite com cacau<br>Pão de milho com margarina              | Leite<br>Bolo de banana                                                          | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                                     |
| Jantar                         | Macarrão ao sugo<br>com frango<br>Salada de cenoura<br>Fruta                                                                                                 | Arroz / Feijão<br>Pernil<br>com batata<br>Fruta              | Sopa de feijão<br>com carne e macarrão<br>Fruta            | Sopa de legumes<br>com frango<br>Fruta                                           | Arroz / Feijão<br>Carne moída com vagem<br>Salada de beterraba<br>Fruta |
| média<br>semanal               | Calorias = 863 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 435 mg Vitamina A = 532 mcg Vitamina C = 106 mg Fibras = 16 g |                                                              |                                                            |                                                                                  |                                                                         |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/05 |                                                                                                                                                             |                                                               |                                                            |                                                                    |                                                                           |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                | 2ª                                                                                                                                                          | 3ª                                                            | 4ª                                                         | 5ª                                                                 | 6ª                                                                        |
| <i>Desjejum</i>                | Leite com cacau<br>Pão de coco com margarina                                                                                                                | Vitamina de mamão<br>Biscoito salgado                         | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina              | Suco de laranja<br>Ovo mexido                                      | Banana<br>com leite*                                                      |
| <i>Colação</i>                 | Fruta                                                                                                                                                       | Fruta                                                         | Fruta                                                      | Fruta                                                              | Fruta                                                                     |
| <i>Almoço</i>                  | Macarrão ao sugo com<br>frango em cubos<br>Salada de chuchu                                                                                                 | Arroz / Feijão<br>Peixe com<br>pimentão verde<br>Batata sauté | Arroz / Feijão<br>Carne com<br>cenoura<br>Repolho refogado | Arroz / Feijão<br>Frango<br>assado<br>Creme de espinafre           | Arroz / Feijão<br>Carne moída<br>Purê de mandioquinha<br>Salada de alface |
| <i>Lanche da Tarde</i>         | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                                                                                                                         | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina                 | Mingau de aveia<br>com maçã                                | Leite com cacau<br>Pão de coco com margarina                       | Leite<br>Bolo de maçã                                                     |
| <i>Jantar</i>                  | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos acebolado<br>Purê de abóbora<br>Fruta                                                                                     | Sopa Canja<br><br>Fruta                                       | Sopa de legumes<br>com carne e macarrão<br>Fruta           | Arroz / Feijão<br>Frango com tomate<br>Salada de escarola<br>Fruta | Macarrão à<br>bolonhesa<br>Salada de abobrinha<br>Fruta                   |
| <i>média semanal</i>           | Calorias = 880 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 440 mg Vitamina A = 552 mcg Vitamina C = 94 mg Fibras = 15 g |                                                               |                                                            |                                                                    |                                                                           |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/05 |                                                                                                                                                              |                                                          |                                                                 |                                                                           |                                                                       |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                | 2ª                                                                                                                                                           | 3ª                                                       | 4ª                                                              | 5ª                                                                        | 6ª                                                                    |
| <i>Desjejum</i>                | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina                                                                                                                | Vitamina de banana<br>Biscoito salgado                   | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina                   | Suco de laranja<br>Ovo mexido                                             | Mamão<br>com leite*                                                   |
| <i>Colação</i>                 | Fruta                                                                                                                                                        | Fruta                                                    | Fruta                                                           | Fruta                                                                     | Fruta                                                                 |
| <i>Almoço</i>                  | Arroz / Feijão<br>Estrogonofe<br>de frango<br>Salada de cenoura                                                                                              | Arroz / Feijão<br>Pernil<br>acebolado<br>Chuchu refogado | Arroz / Feijão<br>Carne com<br>pimentão verde<br>Purê de batata | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>com mandioquinha<br>Salada de alface | Macarrão à<br>bolonhesa<br>Salada de escarola                         |
| <i>Lanche da Tarde</i>         | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                                                                                                                          | Mingau de aveia<br>com maçã                              | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                             | Leite<br>Brownie de cacau                                                 | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                                   |
| <i>Jantar</i>                  | Macarrão ao sugo<br>com frango<br>Salada de pepino<br>Fruta                                                                                                  | Arroz / Feijão<br>Pernil com<br>abóbora<br>Fruta         | Sopa de feijão<br>com carne e macarrão<br>Fruta                 | Sopa de legumes<br>com frango<br>Fruta                                    | Arroz / Feijão<br>Carne moída com batata<br>Salada de tomate<br>Fruta |
| <i>média semanal</i>           | Calorias = 823 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 110 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 395 mg Vitamina A = 431 mcg Vitamina C = 106 mg Fibras = 15 g |                                                          |                                                                 |                                                                           |                                                                       |

| CARDÁPIO DE 26 A 30/05 |                                                                                                                                                             |                                                                |                                                          |                                                                          |                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                        | 2ª                                                                                                                                                          | 3ª                                                             | 4ª                                                       | 5ª                                                                       | 6ª                                                                    |
| <i>Desjejum</i>        | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina                                                                                                               | Vitamina de mamão<br>Biscoito salgado                          | Leite com cacau<br>Pão de leite com margarina            | Suco de laranja<br>Ovo mexido                                            | Abacate<br>com leite*                                                 |
| <i>Colação</i>         | Fruta                                                                                                                                                       | Fruta                                                          | Fruta                                                    | Fruta                                                                    | Fruta                                                                 |
| <i>Almoço</i>          | Macarrão ao sugo com<br>frango em cubos<br>Salada de chuchu                                                                                                 | Arroz / Feijão<br>Peixe com<br>pimentão verde<br>Cenoura sauté | Arroz / Feijão<br>Carne<br>acebolada<br>Abóbora refogada | Arroz / Feijão<br>Frango assado<br>Polenta cremosa<br>Salada de escarola | Arroz / Feijão<br>Carne moída<br>com abobrinha<br>Salada de beterraba |
| <i>Lanche da Tarde</i> | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                                                                                                                         | Mingau de aveia<br>com maçã                                    | Leite com cacau<br>Biscoito salgado                      | Vitamina<br>de banana                                                    | Leite<br>Bolo de maçã                                                 |
| <i>Jantar</i>          | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>com acelga<br>Fruta                                                                                                    | Sopa Canja<br><br>Fruta                                        | Sopa de legumes<br>com carne e macarrão<br>Fruta         | Arroz / Feijão<br>Frango<br>com vagem<br>Fruta                           | Macarrão à<br>bolonhesa<br>Salada de alface<br>Fruta                  |
| <i>média semanal</i>   | Calorias = 846 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 396 mg Vitamina A = 500 mcg Vitamina C = 87 mg Fibras = 17 g |                                                                |                                                          |                                                                          |                                                                       |

\* Vitamina OU fruta picada com leite em pó

OBS.: Para crianças com idade inferior a 1 ano seguir as orientações do esquema alimentar do Berçário

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Mônica Bezerra Miranda (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)