



## CARDÁPIO CEI BERÇÁRIO I MAISA PEREIRA DE ARRUDA – SEMANAL/ MENSAL 1

| 2026                   | SEGUNDA-FEIRA                                                                  | TERÇA-FEIRA                                                     | QUARTA-FEIRA                                                           | QUINTA-FEIRA                                                                    | SEXTA-FEIRA                                                                   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>   | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro                                         | Leite morno / com cacau<br>Bolo Simples de Banana               | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro<br>Fruta                        | Leite morno / com cacau<br>Bolo de fubá                                         | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro<br>Fruta                               |
| <b>ALMOÇO</b>          | Macarrão com carne moída + feijão enriquecido com beterraba<br>Legumes cozidos | Papinha de arroz com frango desfiado + feijão + legumes cozidos | Papinha de Arroz + feijão + polenta com carne moída<br>Legumes cozidos | Papinha de Arroz com cenoura e abobrinha ralada + feijão + ovos cozidos         | Papinha de Galinhada + feijão + cenoura com beterraba cozidas e tomate picado |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                               | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                       | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                              |
| <b>JANTAR</b>          | Sopa de macarrão, feijão, cenoura, batata e carne moída.                       | Sopa de macarrão, batata doce, couve, repolho e carne moída.    | Caldo de abóbora com carne desfiada, Papinha de arroz + feijão         | Sopa de macarrão, carne moída, chuchu, abóbora ou beterraba, cenoura e repolho. | Sopa de macarrão, batata, cenoura, abobrinha, couve e frango.                 |

*As frutas, legumes e verduras podem sofrer alterações de acordo com safra, condições climáticas, etc.*

- ✓ Em todas as preparações devem ser utilizadas **pouca** quantidade de sal e óleo.
- ✓ Utilizar somente temperos naturais como: orégano, colorau, cheiro-verde, alho e cebola.
- ✓ Não adoçar sucos e frutas
- ✓ As preparações devem ser bem cozidas e amassadas quando necessário.
- ✓

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS  
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406





## CARDÁPIO CEI BERÇÁRIO I MAISA PEREIRA DE ARRUDA – SEMANAL/ MENSAL 2

| 2026                   | SEGUNDA-FEIRA                                                                           | TERÇA-FEIRA                                                        | QUARTA-FEIRA                                                                       | QUINTA-FEIRA                                                            | SEXTA-FEIRA                                                          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>   | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro<br>Fruta                                         | Leite morno / com cacau<br>Bolo simples de Laranja                 | Leite morno / com cacau ou vitamina de fruta<br>Pão caseiro                        | Leite morno / com cacau<br>Bolo simples cenoura e maçã<br>Fruta         | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro com requeijão cremoso caseiro |
| <b>ALMOÇO</b>          | Papinha de arroz, feijão, ovos mexidos com tomate e abobrinha ralada                    | Papinha de Galinhada + feijão + beterraba cozida com tomate picado | Papinha de Arroz com cenoura, feijão, carne moída com mandioca (tipo vaca atolada) | Papinha de Arroz + Feijão + frango ao molho com cenoura, vagem e batata | Papinha de Macarrão com carne moída + feijão com beterraba ralada.   |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                        | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                   | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                   | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                        | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                     |
| <b>JANTAR</b>          | Papinha de Arroz, feijão, ovos mexidos com tomate, brócolis e abobrinha ralada refogada | Papinha de Sopa de mandioca + couve+ feijão + carne moída          | Canja de frango + legumes cozidos                                                  | Sopa de macarrão, carne moída, batata, cenoura, chuchu, abobrinha.      | Papinha de Sopa de macarrão, frango, abobora, batata doce, couve.    |

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS  
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406





## CARDÁPIO CEI BERÇÁRIO I MAISA PEREIRA DE ARRUDA – SEMANAL/ MENSAL 3



| 2026                   | SEGUNDA-FEIRA                                                                  | TERÇA-FEIRA                                                                          | QUARTA-FEIRA                                                   | QUINTA-FEIRA                                                                    | SEXTA-FEIRA                                                                   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>   | Leite morno / com cacau<br>Pão com requeijão cremoso caseiro                   | Leite morno / com cacau<br>Bolo Simples                                              | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro<br>Fruta                | Leite morno / com cacau<br>Pão<br>Fruta                                         | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro<br>Fruta                               |
| <b>ALMOÇO</b>          | Macarrão com carne moída + feijão enriquecido com beterraba<br>Legumes cozidos | Papinha de arroz + feijão + ovos cozidos + legumes cozidos (batata, cenoura, chuchu) | Papinha de Arroz + feijão + Bobó de frango<br>Legumes cozidos  | Papinha de Arroz com cenoura ralada + feijão + Carne moída com batata           | Papinha de Galinhada + feijão + cenoura com beterraba cozidas e tomate picado |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                               | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                     | Leite morno / com cacau<br>Fruta                               | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                              |
| <b>JANTAR</b>          | Sopa de macarrão, feijão, cenoura, batata e carne moída.                       | Sopa de macarrão, batata doce, couve, repolho e carne moída.                         | Caldo de abóbora com carne desfiada, Papinha de arroz + feijão | Sopa de macarrão, carne moída, chuchu, abóbora ou beterraba, cenoura e repolho. | Sopa de macarrão, batata, cenoura, abobrinha, couve e frango.                 |



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS  
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406





## CARDÁPIO CEI BERÇÁRIO I MAISA PEREIRA DE ARRUDA – SEMANAL/ MENSAL 4

| 2026                   | SEGUNDA-FEIRA                                                                                              | TERÇA-FEIRA                                                          | QUARTA-FEIRA                                                                                                 | QUINTA-FEIRA                                                                    | SEXTA-FEIRA                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b>   | Leite morno / com cacau<br>Pão com requeijão cremoso caseiro                                               | Leite morno / com cacau<br>Pão com requeijão cremoso caseiro         | Leite morno / com cacau<br>Bolo simples<br>Fruta                                                             | Leite morno / com cacau<br>Pão<br>Fruta                                         | Leite morno / com cacau<br>Pão caseiro<br>Fruta                            |
| <b>ALMOÇO</b>          | Papinha de arroz primavera<br>Feijão preto<br>Ovos cozidos<br>Salada cozida de Cenoura, abobrinha e tomate | Papinha de arroz + feijão + frango desfiado com batata doce e chuchu | Papinha de Arroz + feijão + Carne moída nutritiva (com legumes ralados, tipo cenoura, beterraba e abobrinha) | Papinha macarronada com frango desfiado e legumes cozidos                       | Papinha de arroz + feijão + carne moída com couve picado e batata inglesa. |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                                           | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                     | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                                             | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                                | Leite morno / com cacau<br>Fruta                                           |
| <b>JANTAR</b>          | Sopa de macarrão, feijão, cenoura, batata e carne moída.                                                   | Sopa de macarrão, batata doce, couve, repolho e carne moída.         | Macarronada com carne moída nutritiva                                                                        | Sopa de macarrão, carne moída, chuchu, abóbora ou beterraba, cenoura e repolho. | Sopa de macarrão, batata, cenoura, abobrinha, couve e frango.              |



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS  
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406





| Composição<br>nutricional   | Energia<br>(kcal) | CHO<br>(g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras<br>(g) | Retinol<br>(mcg) | Vitamina<br>C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg<br>(mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|-----------------------------|-------------------|------------|---------|---------|---------------|------------------|--------------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| Média<br>semanal/<br>Mensal | 475,07            | 73,68      | 13,52   | 14,03   | 18,02         | 268,25           | 60,09              | 200     | 7,92    | 58,32      | 2,63    | 239,03  |

- AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS PODEM SOFRER VARIAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE, POIS AS MESMAS DEPENDEM DE CONDIÇÕES CLIMÁTICAS.
- NÃO UTILIZAR AÇÚCAR
- ATENTAR-SE AO USO DE POUCO ÓLEO E SAL
- UTILIZAR SOMENTE TEMPEROS NATURAIS NO PREPARO DAS REFEIÇÕES.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS  
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406

