CARDÁPIO CEI JARDIM I E II JOÃO PEDRO PELEGRINI DE SOUZA – SEMANAL/ MENSAL 1

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite morno / com cacau Pão caseiro	Leite morno / com cacau Bolo Simples de Banana	Leite morno / com cacau Pão caseiro Fruta	Leite morno / com cacau Bolo de fubá	Leite morno / com cacau Pão caseiro Fruta
ALMOÇO	Macarrão com carne moída + feijão enriquecido com beterraba Legumes cozidos	Papinha de arroz com frango desfiado + feijão + legumes cozidos	Papinha de Arroz + feijão + polenta com carne moída Legumes cozidos	Papinha de Arroz com cenoura e abobrinha ralada + feijão + ovos cozidos	Papinha de Galinhada + feijão + cenoura com beterraba cozidas e tomate picado
LANCHE DA TARDE	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de frango desfiado Suco de polpa ou Fruta	Bolo simples Suco de polpa ou fruta	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de carne moída Fruta
JANTAR	Sopa de macarrão, feijão, cenoura, batata e carne moída.	Sopa de macarrão, batata doce, couve, repolho e carne moída.	Caldo de abobora 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 JARDIM I E II JOÃO PEDRO PELEGRINI DE SOUZA – SEMANAL/ MENSAL **2**

2026	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	Leite morno / com cacau Pão caseiro Fruta	Leite morno / com cacau Bolo simples de Laranja	Leite morno / com cacau ou vitamina de fruta Pão caseiro	Leite morno / com cacau Bolo simples cenoura e maça Fruta	Leite morno / com cacau Pão caseiro com requeijão cremoso caseiro
ALMOÇO	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.
LANCHE DA TARDE	Pão com carne moída Fruta	Bolo simples sem cobertura Fruta	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de carne moída Fruta	Bolo simples Suco Natural
JANTAR	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 JARDIM I E II JOÃO PEDRO PELEGRINI DE SOUZA – SEMANAL/ MENSAL **3**

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite morno / com cacau Pão com requeijão cremoso caseiro	Leite morno / com cacau Bolo Simples	Leite morno / com cacau Pão caseiro Fruta	Leite morno / com cacau Pão Fruta	Leite morno / com cacau Pão caseiro Fruta
ALMOÇO	Macarrão com carne moída + feijão enriquecido com beterraba Legumes cozidos	Papinha de arroz + feijão + ovos cozidos + legumes cozidos (batata, cenoura, chuchu)	Papinha de Arroz + feijão + Bobó de frango Legumes cozidos	Papinha de Arroz com cenoura ralada + feijão + Carne moída com batata	Papinha de Galinhada + feijão + cenoura com beterraba cozidas e tomate picado
LANCHE DA TARDE	Pão com requeijão cremoso caseiro Fruta	Bolo simples sem cobertura Fruta	Torta de carne moída Fruta	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de frango desfiado Fruta
JANTAR	Sopa de macarrão, feijão, cenoura, batata e carne moída.	Sopa de macarrão, batata doce, couve, repolho e carne moída.	Caldo de abobora 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 JARDIM I E II JOÃO PEDRO PELEGRINI DE SOUZA – SEMANAL/ MENSAL **4**

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite morno / com cacau Pão com requeijão cremoso caseiro	Leite morno / com cacau Pão com requeijão cremoso caseiro	Leite morno / com cacau Bolo simples Fruta	Leite morno / com cacau Pão Fruta	Leite morno / com cacau Pão caseiro Fruta
ALMOÇO	Papinha de arroz primavera Feijão preto Ovos cozidos 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.
LANCHE DA TARDE	Bolo simples Fruta	Torta de carne moída Fruta	Pão com requeijão cremoso caseiro Fruta	Torta de frango desfiado com legumes Fruta	Pão com carne moída Fruta
JANTAR	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 nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal/ Mensal	**748,35**	**119,5**	**22,52**	**20,03**	**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.