

# CARDÁPIO VERDE



**CARDÁPIO BERÇÁRIO**  
1ª semana de outubro  
De 29/09/25 a 03/10/25

|                  | 2ª FEIRA                                                                                                            | 3ª FEIRA                                                                                       | 4ª FEIRA                                                                                                    | 5ª FEIRA                                                                                                             | 6ª FEIRA                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COLAÇÃO</b>   | Banana                                                                                                              | Maçã cozida                                                                                    | Mamão                                                                                                       | Manga                                                                                                                | Pera cozida                                                                                                  |
| <b>ALMOÇO</b>    | Arroz integral<br>Feijão vermelho<br>Ovo mexido<br>Batata-inglesa em cubinhos<br>Agrião refogado<br><br>Pera cozida | Macarrão<br>Feijão preto<br>Carne moída<br>Cenoura em cubinhos<br>Acelga refogada<br><br>Manga | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Peixe grelhado<br>Abóbora em cubinhos<br>Salada de brócolis<br><br>Banana | Macarrão<br>Feijão preto<br>Picadinho de frango<br>Salada de beterraba<br>Espinafre refogado<br><br>Salada de frutas | Arroz<br>Feijão preto<br>Moela de frango<br>Jardineira de cenoura e chuchu<br>Bertalha refogada<br><br>Manga |
| <b>LANCHE</b>    | Papa de maçã cozida e ameixa preta cozida                                                                           | Papa de banana e mamão                                                                         | Papa de maçã cozida e manga                                                                                 | Papa de banana e abacate                                                                                             | Papa de pera cozida e manga                                                                                  |
| <b>JANTAR</b>    | Sopa de legumes com:<br>Batata-barôa<br>Abóbora<br>Abobrinha<br>Agrião<br>Músculo<br>Macarrão<br>Ave Maria          | Sopa de feijão preto com:<br>Cenoura<br>Chuchu<br>Acelga<br>Frango<br>Macarrão<br>Ave Maria    | Sopa de legumes com:<br>Abóbora<br>Inhame<br>Abobrinha<br>Brócolis<br>Músculo<br>Macarrão<br>Ave Maria      | Sopa de ervilha com:<br>Cenoura<br>Chuchu<br>Frango<br>Macarrão<br>Ave Maria                                         | Sopa de feijão branco com:<br>Abóbora<br>Abobrinha<br>Salsinha<br>Músculo<br>Macarrão<br>Ave Maria           |
| <b>SOBREMESA</b> | Manga                                                                                                               | Salada de frutas                                                                               | Pera cozida                                                                                                 | Mamão                                                                                                                | Maçã cozida                                                                                                  |

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003724

# CARDÁPIO UERIRI



## CARDÁPIO G2 e G3

1ª semana de outubro

De 29/09/25 a 03/10/25

|                  | 2ª FEIRA                                                                                                         | 3ª FEIRA                                                                                        | 4ª FEIRA                                                                                                         | 5ª FEIRA                                                                                                  | 6ª FEIRA                                                                                                               |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COLAÇÃO</b>   | Melão                                                                                                            | Mamão                                                                                           | Banana                                                                                                           | Manga                                                                                                     | Mamão                                                                                                                  |
| <b>ALMOÇO</b>    | Arroz integral<br>Feijão vermelho<br>Ovo mexido<br>Batata-inglesa em cubinhos<br>Agrião refogado<br><br>Melancia | Macarrão<br>Feijão preto<br>Carne moída<br>Cenoura em cubinhos<br>Acelga refogada<br><br>Banana | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Peixe grelhado<br>Salada de brócolis e tomate cereja partido em 4<br><br>Melão | Macarrão<br>Feijão preto<br>Picadinho de frango<br>Salada de beterraba<br>Espinafre refogado<br><br>Mamão | Arroz<br>Feijão preto<br>Moela de frango<br>Farofa<br>Jardineira de cenoura e chuchu<br>Bertalha refogada<br><br>Manga |
| <b>LANCHE</b>    | G2 e G3<br>Banana e melancia                                                                                     | G2 e G3<br>Melão e manga                                                                        | G2 e G3<br>Banana e mamão                                                                                        | G2 e G3<br>Manga e melão                                                                                  | G2 e G3<br>Banana e mamão                                                                                              |
| <b>JANTAR</b>    | Sopa de legumes com:<br>Batata-barôa<br>Abóbora<br>Abobrinha<br>Agrião<br>Músculo<br>Macarrão<br>Ave Maria       | Sopa de feijão preto com:<br>Cenoura<br>Chuchu<br>Acelga<br>Frango<br>Macarrão<br>Ave Maria     | Sopa de legumes com:<br>Abóbora<br>Inhame<br>Abobrinha<br>Brócolis<br>Músculo<br>Macarrão<br>Ave Maria           | Sopa de ervilha com:<br>Cenoura<br>Chuchu<br>Frango<br>Macarrão<br>Ave Maria                              | Sopa de feijão branco com:<br>Abóbora<br>Abobrinha<br>Salsinha<br>Músculo<br>Macarrão<br>Ave Maria                     |
| <b>SOBREMESA</b> | Melão                                                                                                            | Banana                                                                                          | Melão                                                                                                            | Banana                                                                                                    | Melão                                                                                                                  |

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003

# CARDÁPIO UERIRI



## CARDÁPIO ESCOLA

1ª semana de outubro  
De 29/09/25 a 03/10/25

|         | 2ª FEIRA                                                                                                         | 3ª FEIRA                                                                                       | 4ª FEIRA                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                 | 6ª FEIRA                                                                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COLAÇÃO | Suco de manga                                                                                                    | Suco de uva                                                                                    | Suco de manga                                                                                        | Suco de caju                                                                                             | Suco de uva                                                                                                            |
| ALMOÇO  | Arroz integral<br>Feijão vermelho<br>Ovo mexido<br>Batata-inglesa em cubinhos<br>Agrião refogado<br><br>Melancia | Macarrão<br>Feijão preto<br>Carne moída<br>Cenoura em cubinhos<br>Acelga refogada<br><br>Melão | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Peixe grelhado<br>Salada de brócolis e tomate cereja<br><br>Banana | Macarrão<br>Feijão preto<br>Picadinho de frango<br>Salada de beterraba<br>Espinafre refogado<br><br>Maçã | Arroz<br>Feijão preto<br>Moela de frango<br>Farofa<br>Jardineira de cenoura e chuchu<br>Bertalha refogada<br><br>Manga |
| LANCHE  | Suco de uva<br>Lanche surpresa                                                                                   | Suco de manga<br>Lanche surpresa                                                               | Suco de uva<br>Lanche surpresa                                                                       | Suco de goiaba<br>Lanche surpresa                                                                        | Lanche surpresa                                                                                                        |
|         |                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                        |

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003