CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL

NOVEMBRO- 2026

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02 A 06	ALMOÇO	FERIADO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO C/ LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO “FEIJOADINHA” C/ CARNE EM CUBOS FAROFA NUTRITIVA (COUVE E CENOURA) SALADA DE PEPINO E TOMATE PICADINHO FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ BATATA SALADA DE BRÓCOLIS FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS C/LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO
	JANTAR	FERIADO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA REFOGADA CHUCHU NO AZEITE SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO COUVE-FLOR NO VAPOR SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA REFOGADA LEGUMES NO AZEITE SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO NA MANTEIGA FRANGO DESFIADO C/ BRÓCOLIS SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E “SAL DE ERVAS” (A PARTIR DE 01 ANO)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

SEMPRE nutri
ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL

NOVEMBRO- 2026

Educandário Atenas

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 A 13	ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS SELETA DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO BRÓCOLIS COZIDO SALADA DE PEPINO C/ TOMATE PICADINHO FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO "FEIJOADINHA" C/ CARNE EM CUBOS FAROFA NUTRITIVA (COUVE E CENOURA) SALADA DE PEPINO E TOMATE PICADINHO FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO BETERRABA COZIDA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCA DE CARNE C/ LEGUMES NO AZEITE SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO REFOGADO DE BATATA E CENOURA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA C/ VAGEM REFOGADA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FRANGO DESFIADO ABÓBORA COZIDA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA C/ CHUCHU E CENOURA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA SALADA VERDE C/ TOMATE FRUTA DA ESTAÇÃO

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL
NOVEMBRO- 2026

Educandário Atenas

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
16 A 20	ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA SUFLÊ DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO STROGONOFF DE FRANGO C/ (INHAME E TOMATE) BATATA SAUTÉ SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO “FEIJOADINHA” C/ CARNE EM CUBOS FAROFA NUTRITIVA (COUVE E CENOURA) SALADA DE PEPINO E TOMATE PICADINHO FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ENSOPADO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE BRÓCOLIS FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PICADINHO DE CARNE C/ LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO C/ CENOURA RALADINHA FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO CREME DE MILHO SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA C/ BATATA LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E “SAL DE ERVAS” (A PARTIR DE 01 ANO)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

SEMPRE nutri
ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO

Educandário Atenas

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL

NOVEMBRO - 2026

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
23 A 27	ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO COM BETERRABA OVOS MEXIDOS C/ TOMATE E QUEIJO SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO "FEIJOADINHA" C/ CARNE EM CUBOS FAROFA NUTRITIVA (COUVE E CENOURA) SALADA DE PEPINO E TOMATE PICADINHO FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ BATATA SALADA DE BRÓCOLIS FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS C/LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE OVOS COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS C/ CHUCHU E CENOURA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO C/ ABÓBORA COXINHA DA ASA ASSADA SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA REFOGADA LEGUMES NO AZEITE SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO NA MANTEIGA FRANGO DESFIADO C/ BRÓCOLIS SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.
TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.
TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

SEMPRE nutri
ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO

Educandário Atenas

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL

NOVEMBRO - 2026

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30 A 04/12	ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OMELETE C/ TOMATE PICADINHO SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	DEZEMBRO	DEZEMBRO	DEZEMBRO	DEZEMBRO
	JANTAR	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS VERDES FRUTA DA ESTAÇÃO	DEZEMBRO	DEZEMBRO	DEZEMBRO	DEZEMBRO

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.
TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.
TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA

Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236