



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz Creche - B5, B6 e Maternais

Zona urbana
Faixa etária acima de 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	17-mar	Terça - Feira	18-mar	Quarta - Feira	19-mar	Quinta - Feira	20-mar	Sexta - Feira	21-mar	Média	%
Fruta em sala 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
Café da Manhã 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	Sanduíche de Ovo (Pão de integral com manteiga e ovo mexido e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		Waffle de pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) <u>Leite morno com baunilha</u>		Sanduíche de Queijo Pão de mistura manteiga e queijo mussarela fatiado e tomate em rodela - servir QUENTINHO) Obs.: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.		Bolo de Banana com aveia sem açúcar - adoçado com purê de uvas passas ou ameixa (feito na Creche - pág. 49 ou pág. 67 do livro de receitas) <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUÇO)		"Cachorro-quente" de frango (pão mini integral com molho de peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada, tomate e tempero verde - fazer úmido e servir QUENTINHO) - pág. 91 do livro de receitas. Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.			
Almoço 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4) Jantar 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Macarrão penne ou rigatoni cozido</u> <u>Molho de frango desfiado com legumes bem picadinhos ou ralados</u> <u>Salada</u> de vagem Salada de tomate <u>Fruta</u> (pêra)		<u>Feijão Preto cozido</u> <u>Arroz parboilizado cozido</u> <u>Farofa colorida</u> (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura <u>Salada</u> de alface e couve-flor cozido <u>Fruta</u> (Tangerina ou Laranja)		<u>Purê de batatinha com cenoura cozida</u> <u>Opção: Arroz integral cozido</u> <u>Carne de Panela</u> (refogado com tomate e tempero verde) <u>Salada</u> de pepino cru <u>Fruta</u> (manga)		<u>Polenta cozida mole</u> <u>Opção: Arroz integral cozido</u> <u>Filé de tilápia refogado com molho de tomate comerem com a polenta - pág. 80 do</u> <u>Salada</u> de repolho branco e roxo <u>Fruta</u> (melancia)		<u>Feijão vermelho cozido</u> <u>Arroz cozido</u> <u>Bolo de Carne moída Assado no forno</u> <u>Salada</u> de beterraba Salada de brócolis cozido <u>Fruta</u> (Caqui)			

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz Creche - B5, B6 e Maternais

Zona urbana
Faixa etária acima de 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	24-mar	Terça - Feira	25-mar	Quarta - Feira	26-mar	Quinta - Feira	27-mar	Sexta - Feira	28-mar	Média	%
Fruta em sala 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (manga)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (maçã)			
Café da Manhã 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	<u>Sanduíche de Queijo</u> Pão de mistura manteiga e queijo mussarela fatiado - servir QUENTINHO) Obs.: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo simples (sem açúcar)</u> - feito na creche - pág. 57 do livro de receitas <u>Leite morno</u> (com cacau em pó)		<u>Sanduíche de patê de frango</u> <u>com cenoura</u> (pão de mistura com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)		<u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas <u>Opção: Rosquinha de</u> <u>polvilho</u> <u>Leite morno com baunilha</u>		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)			
Almoço 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4) Jantar 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Sopa de músculo</u> com macarrão (letrinha, padre nosso ou aletria) e legumes bem picadinhos ou ralados (ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha) <u>Torradinhas de pão</u> <u>Fruta</u> (mamão)		<u>Feijão</u> Preto cozido <u>Arroz</u> parboilizado cozido <u>Farofa</u> de milho (feita com farinha de Biju, couve e cenoura ralada) <u>Salada</u> de alface e abobrinha <u>Fruta</u> (Tangerina ou Laranja)		<u>Aipim</u> cozido Obs.: se o aipim não cozinhar bem, bater no processador <u>Opção: Arroz integral cozido</u> <u>Carne de Panela</u> picadinha ao molho de tomate feito na creche <u>Salada</u> de beterraba e salada de repolho <u>Fruta</u> (melancia)		<u>Feijão</u> carioca cozido <u>Arroz</u> parboilizado cozido <u>Omelete</u> de espinafre <u>Salada</u> de vagem e Salada de tomate <u>Fruta</u> (melão)		<u>"Risoto de frango"</u> Servir separado <u>Arroz</u> cozido <u>Peito de frango</u> picadinho e refogado ao molho de tomate feito na escola <u>Abóbora</u> cozida e <u>Salada</u> de acelga <u>Fruta</u> (pêra)			

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz Creche - B5, B6 e Maternais

Zona urbana
Faixa etária acima de 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	31-mar	Terça - Feira	1-abr	Quarta - Feira	2-abr	Quinta - Feira	3-abr	Sexta - Feira	4-abr	Média	%
Fruta em sala 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
Café da Manhã 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	Sanduíche de Ovo (Pão de integral com manteiga e ovo mexido e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		<u>Waffle de pão de queijo</u> saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) <u>Leite morno com baunilha</u>		<u>Sanduíche de Queijo</u> (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado e tomate em rodela - servir QUENTINHO) Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de Maçã</u> sem açúcar (feito na Creche) - pág. 60 do livro de receitas <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO)		"Cachorro-quente" de frango (pão mini integral com molho de peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada, tomate e tempero verde - fazer úmido e servir QUENTINHO) - pág. 91 do livro de receitas. Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.			
Almoço 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4) Jantar 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Macarrão</u> integral cozido <u>Carne moída</u> refogada e ao molho tomate com legumes picadinhos ou ralados <u>Salada</u> de couve-flor cozida e Salada de Alface <u>Fruta</u> (Caqui)		<u>Creme de Milho</u> feito na escola <u>Arroz</u> parboilizado cozido <u>Frango Assado</u> (sobrecoxa) <u>Salada</u> de repolho branco e roxo <u>Fruta</u> (melancia)		<u>Feijão</u> preto cozido <u>Arroz</u> parboilizado cozido <u>Farofa colorida</u> (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura <u>Salada</u> de vagem e Salada de pepino <u>Fruta</u> (manga)		<u>Polenta</u> cozida mole <i>Opção: Arroz integral cozido</i> <u>Peito de frango</u> picadinho e refogado ao molho de tomate feito na escola <u>Salada</u> de Beterraba e Salada de Brócoli <u>Fruta</u> (melão)		<u>Batatinha</u> cozida tipo sauté <i>Opção: Arroz integral cozido</i> <u>Filé de tilápia</u> assada Obs.: Fazer <u>molho de tomate</u> à parte para comerem com a Salada de acelga e Salada de tomate <u>Fruta</u> (pêra)			

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz Creche - B5, B6 e Maternais

Zona urbana
Faixa etária acima de 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	7-abr	Terça - Feira	8-abr	Quarta - Feira	9-abr	Quinta - Feira	10-abr	Sexta - Feira	11-abr	Média	%	
Fruta em sala 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (mamão)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (maçã)				
Café da Manhã 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	<u>Sanduíche de Queijo</u> Pão de mistura manteiga e queijo mussarela fatiado - servir QUENTINHO Obs.: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de laranja</u> (sem açúcar) - feito na creche - pág. 63 do livro de receitas <u>Leite morno</u> (com cacau em pó)		<u>Sanduíche de patê de frango</u> <u>com cenoura</u> (pão de mistura com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)		<u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas <u>Opção: Rosquinha de</u> <u>polvilho</u> <u>Leite morno com baunilha</u>		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)				
Almoço 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4) Jantar 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Sopa de legumes</u> (com macarrão (letrinha, padre nosso ou aletria), legumes bem picadinhos/ralados e peito de frango) <u>Torradinhas de pão</u> <u>Fruta</u> (manga)		<u>Arroz cozido</u> <u>Feijão</u> preto cozido <u>Farofa colorida</u> (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura <u>Salada</u> de repolho branco e roxo e Salada de pepino		<u>Batata doce</u> assada no forno <u>Opção: Arroz integral cozido</u> <u>Carne de Panela</u> picadinha ao molho de tomate feito na creche <u>Salada</u> de chuchu e Salada de cenoura		<u>Polenta cozida mole</u> <u>Opção: Arroz integral cozido</u> <u>Carne moída</u> <u>refogada e ao molho tomate</u> <u>com lequmes picadinhos ou</u> <u>Salada</u> de alface e abóbora cozida		<u>Lentilha cozida</u> <u>Arroz</u> parboilizado cozido <u>Omelete</u> de espinafre <u>Salada</u> de vagem e Salada de tomate				

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.