



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz Creche - B3 e B4

Zona urbana
Faixa etária das turmas B3 e B4
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

Segunda - Feira	27-out	Terça - Feira	28-out	Quarta - Feira	29-out	Quinta - Feira	30-out	Sexta - Feira	31-out	Média	%
<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão de integral com manteiga e ovo mexido ou cozido fatiado 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>Sanduíche de Queijo</u> (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.	<u>Bolo de Banana</u> com aveia sem açúcar - adoçado com purê de uvas passas ou ameixa (feito na Creche - pág. 49 ou pág. 67 do livro de receitas)	"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.							
Sopa de Frango com legumes (Frango desfiado; macarrão tipo aletria; legumes, ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha)	Purê de taiá com cenoura cozida Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero verde) Salada de abobrinha refogada amassada	Feijão Preto cozido e amassado Arroz branco cozido e amassado Ovo cozido e amassado Salada de couve-flor cozido e amassado	Polenta cozida Opção: Arroz integral cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de vagem cozida e amassada	Arroz cozido e amassado com espinafre picadinho Peito de frango (refogado e desfiado com tomate e legumes) Salada de beterraba cozida e amassada Salada de brócolis cozido e amassado							
Fruta (banana amassada ou em pedaços)	Fruta (Laranja ou tangerina em pedaços)	Fruta (mamão ou manga em pedaços)	Fruta (pera ou melão em pedaços)	Fruta (maçã ou melancia em pedaços)							

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 - B3 e B4

Zona urbana
Faixa etária das turmas B3 e B4
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

Segunda - Feira	3-nov	Terça - Feira	4-nov	Quarta - Feira	5-nov	Quinta - Feira	6-nov	Sexta - Feira	7-nov	Média	%
<u>Sanduíche de Queijo</u> <i>Pão de mistura manteiga e queijo mussarela fatiado - servir QUINTINHO)</i> <i>Obs.: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Bolo simples (sem açúcar)</u> - feito na creche - pág. 57 do livro de receitas		<u>Sanduíche de patê de frango com cenoura</u> <i>(pão de mistura com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)</i>		<u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas <i>Opção: Rosquinha de polvilho</i>		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO)</i>			
Sopa de músculo <i>desfiado com macarrão tipo padre nosso e legumes (ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha)</i>		Feijão Preto <i>cozido e amassado</i> Arroz branco <i>cozido e amassado</i> Purê de abóbora <i>(abóbora cozida e amassada)</i> Salada de abobrinha <i>refogada amassada</i>		Purê de Aipim <i>(cozido e amassado)</i> <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela <i>(carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero</i> Salada de beterraba <i>cozida e amassada</i>		Feijão vermelho ou carioca <i>cozido e amassado</i> Arroz branco <i>cozido e amassado</i> Omelete de espinafre Salada de vagem <i>cozida e amassada</i>		Arroz <i>cozido e amassado com espinafre picadinho</i> Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i> Purê de grão de bico Salada de chuchu <i>cozido e amassado</i>			
Fruta <i>(manga ou mamão em pedaços)</i>		Fruta <i>(Caqui ou melancia em pedaços)</i>		Fruta <i>(banana em pedaços)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina em pedaços)</i>		Fruta <i>(pera ou melão em pedaços)</i>			

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 - B3 e B4

Zona urbana
Faixa etária das turmas B3 e B4
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	10-nov	Terça - Feira	11-nov	Quarta - Feira	12-nov	Quinta - Feira	13-nov	Sexta - Feira	14-nov	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão de integral com manteiga e ovo mexido ou cozido fatiado 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>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> (feito na Creche) - pág. 60 do livro de receitas - adoçado com purê de uvas passas ou ameixa		<u>"Cachorro-quente" de frango</u> (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.			
Refeição I Manhã 9h - 9:30h Tarde 15h - 15:30h	Sopão (Peito de frango, macarrão tipo aletria e legumes)		Creme de Milho feito na escola Arroz branco cozido e amassado Frango Assado (sobrecoxa) desfiado Salada de abobrinha refogada amassada		Polenta cozida Opção: Arroz integral cozido Carne moída refogada com legumes e tomate Salada de Beterraba cozida e amassada Salada de couve-flor cozido e amassado		Feijão preto cozido e amassado Arroz branco cozido e amassado Ovo cozido e amassadinho Salada de vagem cozida e amassada		Purê de batata ou batata cozida (amassada) Opção: Arroz integral cozido Filé de tilápia desfiado e ensopado Refogado de legumes (ex.: cenoura; chuchu; espinafre; abobrinha; brócolis...) - amassadinho			
Refeição II 17:30h	Fruta (banana amassada ou em pedaços)		Fruta (Laranja ou tangerina em pedaços)		Fruta (mamão ou manga em pedaços)		Fruta (pera ou melão em pedaços)		Fruta (maçã ou melancia em pedaços)			

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.



Zona urbana
Faixa etária das turmas B3 e B4
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

FERIADO

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.