



# Alimentação Escolar

## CEI Criança Feliz Creche - B3 e B4

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

# 2025

	Segunda - Feira	24-nov	Terça - Feira	25-nov	Quarta - Feira	26-nov	Quinta - Feira	27-nov	Sexta - Feira	28-nov	Média	%
<b>Fruta</b> 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 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)		<u>"Cachorro-quente"</u> 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.			
<b>Refeição I</b>  <b>Manhã</b> 9h - 9:30h  <b>Tarde</b> 15h - 15:30h	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			
<b>Refeição II</b> 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.



# Alimentação Escolar

## CEI Criança Feliz Creche - B3 e B4

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

# 2025

	Segunda - Feira	1-dez	Terça - Feira	2-dez	Quarta - Feira	3-dez	Quinta - Feira	4-dez	Sexta - Feira	5-dez	Média	%
<b>Fruta</b> 7:30h e 12h	Sanduíche de Queijo <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>		Bolo simples (sem açúcar) - feito na creche - pág. 57 do livro de receitas		Sanduíche de patê de frango com cenoura <i>(pão de mistura com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)</i>		Waffle saudável feito na escola - pág. 56 do livro de receitas  <i>Opção: Rosquinha de polvilho</i>		Pão pizza <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO)</i>			
<b>Refeição I</b>  <b>Manhã</b> 9h - 9:30h  <b>Tarde</b> 15h - 15:30h	Sopa de músculo desfiado com macarrão tipo padre nosso e legumes (ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha)		Feijão Preto cozido e amassado  Arroz branco cozido e amassado  Purê de abóbora (abóbora cozida e amassada)  Salada de abobrinha refogada amassada		Purê de Aipim (cozido e amassado)  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Carne de Panela (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero)  Salada de beterraba cozida e amassada		Feijão vermelho ou carioca cozido e amassado  Arroz branco cozido e amassado  Omelete de espinafre  Salada de vagem cozida e amassada		Arroz cozido e amassado com espinafre picadinho  Carne moída refogada com legumes e tempero verde  Purê de grão de bico  Salada de chuchu cozido e amassado			
<b>Refeição II</b> 17:30h	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	8-dez	Terça - Feira	9-dez	Quarta - Feira	10-dez	Quinta - Feira	11-dez	Sexta - Feira	12-dez	Média	%	
<b>Fruta</b> 7:30h e 12h	<b>FERIADO</b>		Waffle de pão de queijo saudável feito na escola <i>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)</i>		<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) <i>Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Bolo de Maçã</u> (feito na Creche) - pág. 60 do livro de receitas - adoçado com purê de uvas passas ou ameixa		"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. <i>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>				
<b>Refeição I</b>  <b>Manhã</b> 9h - 9:30h  <b>Tarde</b> 15h - 15:30h				Creme de Milho feito na escola  Arroz branco cozido e amassado  Frango Assado (sobrecosta) desfiado  Salada de abobrinha refogada amassada		Polenta cozida  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  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)  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Filé de tilápia desfiado e ensopado  Refogado de legumes (ex.: cenoura; chuchu; espinafre; abobrinha; brócolis...) - amassadinho			
<b>Refeição II</b> 17:30h				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	15-dez	Terça - Feira	16-dez	Quarta - Feira	17-dez	Quinta - Feira	18-dez	Sexta - Feira	19-dez	Média	%
<b>Fruta</b> 7:30h e 12h	<p><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.</p>		<p><u>Bolo de laranja</u> (sem açúcar) - feito na creche - pág. 63 do livro de receitas</p>		<p><u>Sanduíche de patê de frango com cenoura</u> (pão mini integral com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)</p>		<p><u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas  Opção: Rosquinha de polvilho</p>		<p><u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</p>			
<b>Refeição I da Manhã</b> Integral e Parcial - 9:30h  <b>Refeição I da Tarde</b> Integral e Parcial - 15:30h	<p>Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango desfiado)</p>		<p>Feijão preto cozido e amassado  Arroz branco cozido e amassado  Legumes cozidos (ex.: cenoura; chuchu; espinafre; abobrinha; brócolis...) - amassadinho  Beterraba cozida e amassada</p>		<p>Batata doce cozida e amassada  Opção: Arroz integral cozido  Carne de Panela (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero verde)  Salada de cenoura cozida e amassada</p>		<p>Polenta cozida  Opção: Arroz integral cozido  Molho de frango refogado e e desfiado com legumes  Abóbora (cozida e amassada)</p>		<p>Lentilha cozida e amassada  Arroz branco cozido e amassado  Omelete de espinafre  Salada de vagem cozida e amassada</p>			
<b>Refeição II</b> 17:30h	Fruta (manga ou mamão em pedaços)		Fruta (Cajú ou melancia em pedaços)		Fruta (banana em pedaços)		Fruta (laranja ou tangerina em pedaços)		Fruta (pera ou melão 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.