



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

2026

	Segunda - Feira	16-mar	Terça - Feira	17-mar	Quarta - Feira	18-mar	Quinta - Feira	19-mar	Sexta - Feira	20-mar	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 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.			
Refeição I Manhã 9h - 9:30h Tarde 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			
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.



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

2026

	Segunda - Feira	23-mar	Terça - Feira	24-mar	Quarta - Feira	25-mar	Quinta - Feira	26-mar	Sexta - Feira	27-mar	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	<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>Sanduíche de patê de frango 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 Opção: Rosquinha de polvilho		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)			
Refeição I Manhã 9h - 9:30h Tarde 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) Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero verde) 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			
Refeição II 17:30h	Fruta (manga ou mamão em pedaços)		Fruta (Caqui 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.



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

2026

FERIADO

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

2026

Refeição I da Manhã
Integral e Parcial
9:30h

Refeição I da Tarde
Integral e Parcial
15:30h

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.