



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	31-ago	Terça - Feira	1-set	Quarta - Feira	2-set	Quinta - Feira	3-set	Sexta - Feira	4-set	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" 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	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 PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

Segunda - Feira	7-set	Terça - Feira	8-set	Quarta - Feira	9-set	Quinta - Feira	10-set	Sexta - Feira	11-set	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	FERIADO	<u>Sanduíche de Queijo</u> <i>Pão de mistura manteiga e queijo mussarela fatiado - servir QUENTINHO)</i> <i>Obs.: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas <i>Opção: Rosquinha de polvilho</i>		<u>Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado</u> <i>(pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga)</i>		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>			
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)		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 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 <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

2026

	Segunda - Feira	14-set	Terça - Feira	15-set	Quarta - Feira	16-set	Quinta - Feira	17-set	Sexta - Feira	18-set	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		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.



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	21-set	Terça - Feira	22-set	Quarta - Feira	23-set	Quinta - Feira	24-set	Sexta - Feira	25-set	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	<u>Sanduíche de Queijo</u> Pão de mistura manteiga e queijo mussarela fatiado - servir QUINTINHO) 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>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas Opção: Rosquinha de polvilho		<u>Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado</u> (pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga)		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO)			
Refeição I da Manhã Integral e Parcial - 9:30h Refeição I da Tarde Integral e Parcial - 15:30h	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango desfiado)		Feijão preto cozido e amassado Arroz branco cozido e amassado Legumes cozidos (ex.: cenoura; chuchu; espinafre; abobrinha; brócolis...) - amassadinho Beterraba cozida e amassada		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		Polenta cozida Opção: Arroz integral cozido Molho de frango refogado e e desfiado com legumes Abóbora (cozida e amassada)		Lentilha cozida e amassada Arroz branco cozido e amassado Omelete de espinafre Salada de vagem cozida e amassada			
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.