

CARDÁPIO BEM NUTRIR – OPCIONAL INFANTIL– OUTUBRO 2025



- Os cardápios são elaborados por nutricionista considerando o valor nutricional necessário para cada criança.
- Os lanches são preparados na escola obedecendo todas as normas de segurança alimentar.
- Temos opções fixas de troca (sanduíche, tapioca, bolo) caso a criança não aceite o lanche principal.

Nutricionista Responsável – Renata Siqueira de Queiroz – CRN 25140

DATA	DIA	ALIMENTO	FRUTA	BEBIDA
01/10/2025	Quarta-Feira	Coxinha de batata doce ao forno	Fruta	Suco de Fruta Rico em vitamina c
02/10/2025	Quinta– Feira	Muffin de laranja	Fruta	Suco de Fruta
03/10/2025	Sexta– Feira	Pipoca caseira + iogurte natural com mel e morango picado	Fruta	Suco de Fruta
06/10/2025	Segunda– Feira	Cuscuz com ovos	Fruta	Suco de Fruta
07/10/2025	Terça– Feira	Bolo formigueiro de beterraba	Fruta	Suco de Fruta
08/10/2025	Quarta-Feira	Sopa nutritiva + torradinha	Fruta	Suco de Fruta
09/10/2025	Quinta– Feira	Iogurte + cereal	Fruta	Suco de Fruta
10/10/2025	Sexta– Feira	COMEMORAÇÃO DIA DAS CRIANÇAS Açaí + leite + banana + granola Pipoca caseira	Fruta	Suco de Fruta Rico em vitamina B
13/10/2025	Segunda– Feira	Tapioca de queijo	Fruta	Suco de Fruta
14/10/2025	Terça– Feira	Cupcake banana com doce de leite	Fruta	Suco de Fruta
15/10/2025	Quarta-Feira	Feriado: Dia dos professores		
16/10/2025	Quinta– Feira	Biscoito de arroz + patê proteico + ovo de codorna	Fruta	Suco de Fruta
17/10/2025	Sexta– Feira	Cuscuz com requeijão/manteiga	Fruta	Suco de Fruta
20/10/2025	Segunda– Feira	Cookies morango com gotas de chocolate	Fruta	Suco de Fruta
21/10/2025	Terça– Feira	Waffle + mel	Fruta	Suco de Fruta Rico em vitamina A
22/10/2025	Quarta-Feira	Pão delícia com creme de frango	Fruta	Suco de Fruta
23/10/2025	Quinta– Feira	Rocambole de chocolate fit	Fruta	Suco de Fruta
24/10/2025	Sexta– Feira	Pão integral com carne moída nutritiva	Fruta	Suco de Fruta
27/10/2025	Segunda– Feira	Torrada + creme de queijo + geléia	Fruta	Suco de Fruta
28/10/2025	Terça– Feira	Muffin de laranja	Fruta	Suco de Fruta Rico em vitamina c
29/10/2025	Quarta-Feira	Tapioca de frango	Fruta	Suco de Fruta
30/10/2025	Quinta-Feira	Brownie de batata doce	Fruta	Suco de Fruta
31/10/2025	Sexta– Feira	Canja + torradinha	Fruta	Suco de Fruta