

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO 2025 – EDUCAÇÃO INFANTIL

30/06 a 04/07	SEGUNDA-FEIRA 30/06	TERÇA-FEIRA 01/07	QUARTA-FEIRA 02/07	QUINTA-FEIRA 03/07	SEXTA-FEIRA 04/07
Lanche da Manhã	Cacau quente, pão na chapa, fruta	Chá de abacaxi com hortelã, queijo quente, fruta	Leite quente, torrada com geléia caseira sem açúcar, fruta	Cacau quente, cookies integrais, biscoito de polvilho, fruta	RECESSO
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, ovo cozido, macarrão com brócolis ao alho e óleo, salada de repolho roxo e manga	Arroz branco, feijão carioca, carne de panela, farofa de legumes, salada de alface e beterraba	Arroz integral, feijão preto, frango grelhado, creme de mandioca, salada de couve e cenoura ralada	Arroz branco, feijão carioca, filé de tilápia assado, batata-salsa sauté, salada de escarola e tomate cereja	
	Fruta	Fruta	Canjica	Fruta	
Lanche da Tarde	Chá de maçã com canela, bolo de banana, fruta	Leite com cereais, bisnaguinha de cenoura com manteiga de ervas, fruta	Suco de fruta, Pão de queijo, fruta	Chá de camomila, pão com patê de frango, fruta	
Jantar* (opcional)	Arroz integral com mix de legumes cozidos e lentilha	Macarrão com carne desfiada brócolis e couve-flor	Polenta cremosa com molho de carne + refogado de acelga e cenoura	Caldo verde (Inhame, frango, ervilha, couve, espinafre)	
07/07 a 11/07	SEGUNDA-FEIRA 07/07	TERÇA-FEIRA 08/07	QUARTA-FEIRA 09/07	QUINTA-FEIRA 10/07	SEXTA-FEIRA 11/07
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço					
Lanche da Tarde					
Jantar* (opcional)					

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO 2025 – EDUCAÇÃO INFANTIL

COLÔNIA DE FÉRIAS					
14/07 a 18/07	SEGUNDA-FEIRA 14/07	TERÇA-FEIRA 15/07	QUARTA-FEIRA 16/07	QUINTA-FEIRA 17/07	SEXTA-FEIRA 18/07
Lanche da Manhã	Chá de erva-doce, biscoito integral, cubos de queijo branco, fruta	Leite quente com granola, torrada com geleia sem açúcar, fruta	Cacau quente, bisnaguinha natural com manteiga de ervas, fruta	Chá de melissa, pão de batata com patê de queijos, fruta	Chá de pêssego, mini pão francês com ovo mexido, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, omelete de forno, macarrão ao alho poró, salada de chuchu e cenoura	Arroz integral, feijão carioca, frango assado, batata salsa cozida, salada de mostarda e vinagrete	Arroz branco, feijão preto, carne moída refogada ao molho sugo, polenta cremosa, salada de espinafre e tomate	Arroz integral, feijão carioca, iscas de tilápia grelhadas com ervas finas, macarrão alho e óleo, salada de acelga e rabanete	Arroz branco, feijão preto, stroganoff de frango, batata rústica, salada de chicória e beterraba ralada
	Fruta	Fruta	Salada de fruta	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Suco de fruta, bolo formigueiro, fruta	Vitamina de abacate, broa de milho salgada com carne moída, fruta	Suco de maracujá, pizza de milho e azeitona, fruta	Cacau quente, bauru saudável (queijo, tomate e orégano), fruta	Leite quente com aveia, pão de mel, biscoito de polvilho, fruta
Jantar* (opcional)	Risoto de milho, ervilha e tomate	Creme de grão de bico (grão de bico, carne, inhame, tomate e vagem)	Macarrão com abobrinha, couve frango	Arroz carreteiro com legumes	Quirerinha com carne, tomate
21/07 a 25/07	SEGUNDA-FEIRA 21/07	TERÇA-FEIRA 22/07	QUARTA-FEIRA 23/07	QUINTA-FEIRA 24/07	SEXTA-FEIRA 25/07
Lanche da Manhã	Chá de camomila, torrada com ricota temperada, fruta	Cacau quente, pão na chapa, fruta	Chá de hortelã, biscoito de arroz com patê de queijos, fruta	Vitamina de banana, cookie integral, biscoito integral, fruta	Chá de erva-doce, bisnaguinha natural, patê de cenoura e azeitona, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, ovo mexido, macarrão à primavera, salada de repolho verde e cenoura	Arroz branco, feijão carioca, carne moída, farofa colorida, salada quente de abobrinha e berinjela	Arroz integral, feijão carioca, fricassê de frango, batata à dorê, salada de acelga e tomate	Arroz branco, feijão carioca, filé de tilápia assado, batata doce assada, salada de alface roxa e pepino	Arroz branco, feijão preto, empanado de frango caseiro, nhoque ao molho pesto, salada mix de folhas verdes
	Fruta	Fruta	Sagu de uva	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Leite quente com cereais, bolo de fubá, fruta	Suco de frutas vermelhas, sanduíche natural, fruta	Iogurte natural batido com morango e banana, esfirra de frango, fruta	Suco clorofila, pão francês com ovos mexidos, fruta	Chá de maçã e canela, milho cozido, pão quadradinho, fruta
Jantar* (opcional)	Arroz com grão de bico, cenoura e pepino	Sopa de batata, frango, ervilha e legumes	Canja integral (frango, arroz integral, cenoura, batata, brócolis)	Baião de dois simples com carne moída e couve	Sopa de macarrão, carne, chuchu, brócolis e tomate

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO 2025 – EDUCAÇÃO INFANTIL

28/07 a 01/08	SEGUNDA-FEIRA 28/07	TERÇA-FEIRA 29/07	QUARTA-FEIRA 30/07	QUINTA-FEIRA 31/07	SEXTA-FEIRA 01/08
Lanche da Manhã	Chá de erva-doce, torrada com queijo branco, fruta	Leite quente com granola, biscoito integral salgado, fruta	Cacau quente, bisnaguinha natural com manteiga de ervas, fruta	Chá de melissa, pão de batata com patê de queijos, fruta	Chá de pêssego, mini pão francês com ovo mexido, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, omelete de forno, macarrão ao molho pesto simples, couve refogada com tomate cereja	Arroz integral, feijão preto, quibe assado, batata com salsinha, salada quente de brócolis e couve-flor	Arroz branco, feijão carioca, frango grelhado, polenta, salada de vagem e cenoura	Arroz integral, feijão preto, tilápia grelhada, macarrão alho e óleo, salada de acelga e chicória	Arroz branco, feijão carioca, barreado, farofa de banana, batata à dorê, salada de rúcula, agrião e tomate
	Fruta	Fruta	Gelatina de maracujá (receita do peixinho)	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Chá de camomila, bolo de maçã, frutas secas e canela, fruta	Vitamina de mamão, broa de milho com geleia caseira sem açúcar, fruta	Suco de fruta pizza de palmito com tomate, fruta	Suco de fruta, Pão francês com carne desfiada, fruta	ANIVERSÁRIO Esfira de carne Suco de uva Bolo de cenoura Brigadeiro
Jantar* (opcional)	Caldinho de feijão croutons e legumes	Creme de mandioca com carne desfiada e seleta de legumes	Sopa de batata, cubinhos de carne, vagem, cenoura e tomate	Risoto cremoso de frango e legumes	Macarrão ao molho turbinado (beterraba, cenoura, tomate) e carne moída

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.

Nas preparações utilizamos menor quantidade possível de sal e açúcar (quando necessário) e temperos naturais como alho, cebola, manjeriço, cheiro verde, etc.

Nutricionista Nathalia Ramos
CRN8
10323