

CARDÁPIO MENSAL – NOVEMBRO 2025

TURMAS MATERNAL BABY (6 meses à 1 ano) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10|3492

Data	Café	Almoço	Lanche	Jantar
03/11 Seg	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral) com amaranto; farofa de alho; frango ensopado; Salada de cenoura ralada - amassadinhos	Abacaxi + fruta alt.	Arroz (50% integral); batata rústica (assada com ervas finas); lentilha com louro e alho; ovos mexidos com cheiro verde - amassadinhos
04/11 Ter	Mamão + fruta alt.	Feijoadinha (cubinhos de carne suína , batata, cenoura, chuchu); arroz (50% integral); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha - amassadinhos	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Polenta cremosa ao molho sugo; frango acebolado Salada de tomate com folhinhas de manjerição - amassadinhos
05/11 Qua.	Melão + fruta alt.	Macarrão parafuso; carne moída ao sugo com abobrinha ralada; Salada de brócolis - amassadinhos	Melancia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca enriquecido com batata salsa; cubinhos de pernil enfarofado; - amassadinhos
06/11 Qui.	Pêssego + fruta alt.	Purê de batatas; arroz (50% integral); feijão vermelho; tilápia assada Salada de beterraba - amassadinhos	Maçã + fruta alt.	Macarrão penne; franguinho desfiado enriquecido com chuchu e cenoura; Salada de pepino - amassadinhos
07/11 Sex.	Banana + aveia + fruta alt.	Polenta cremosa; carne de panela enriquecida com abobrinha e cenoura; Salada de chuchu - amassadinhos	Danoninho de maracujá (batata doce) + fruta alt.	Minestra (feijão com arroz) - amassadinhos
Final de Semana				
10/11 Seg.	Manga + fruta alt.	Macarrão parafuso; carne moída ao sugo com batata salsa; Salada de couve mineira - amassadinhos	Banana + aveia + fruta alt.	Arroz (50% ingteral); feijão carioca enriquecido com chuchu; cubinhos suíno enfarofado - amassadinhos
11/11 Ter.	Melão + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão vermelho enriquecido com quinoa; omelete de forno com legumes raladinhos (quiabo e abobrinha); Salada de tomate - amassadinhos	Abacaxi + fruta alt.	Macarrão spaguetti à fazendinha (cenoura ralada e ervilha); carne de panela enriquecida com biomassa
12/11 Qua.	Banana + fruta alt.	Purê de batata; arroz (50% integral); frango ensopadinho Salada de alface + granola salgada (servir separado) - amassadinhos	Tangerina s/ semente + fruta alt.	arroz (50% integral); feijão preto com batatinhas; ovos mexidos com chia - amassadinhos
13/11 Qui.	Mamão + fruta alt.	Arroz (50% integral); farofa crocante; feijão preto; cubinhos de pernil suíno acebolado; Salada de ervilha in natura - amassadinhos	Nectarina + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, tilápia desfiada, batata, chuchu, manjerição, alecrim, cheiro verde) -
14/11 SeX.	Laranja + fruta alt.	Polenta cremosa; iscas bovinas ao molho com vagem e abóbora Salada de beterraba ralada	Salada de frutas da estação	Purê de batata doce; arroz (50% integral); feijão carioca; franguinho aceboladinho -
Final de Semana				
17/11 Seg.	Maçã + fruta alt.	Macarrão penne; carne moída ensopada com batata salsa; Salada de pepino japonês picadinho	Pêssego + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão preto enriquecido com beterraba; farofa crocante (pão torrado); ovos mexidos com cheiro verde - amassadinhos
18/11 Ter.	Laranja + fruta alt.	Legumes à jardineira (abóbora, batata doce, vagem); arroz (50% integral); feijão carioca; cubinhos de frango acebolado; Salada de acelga - amassadinhos	Melão + fruta alt.	Macarrão caseiro com ora-pro-nóbis; iscas suínas ao molho escuro enriquecida com berinjela - amassadinhos
19/11 Qua.	Nectarina + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa; iscas de carne bovina com legumes (cenoura, abobrinha); Salada de beterraba - amassadinhos	Abacaxi + fruta alt.	arroz (50% integral); feijão preto enriquecido com chuchu; frango enfarofado
20/11 – Feriado nacional (consciência negra)				
21/11 Sex.	Mamão + fruta alt.	Arroz (50% integral); farofa colorida; feijão vermelho; omelete com cheiro verde Salada de cenoura - amassadinhos	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Canja
Final de Semana				
24/11 Seg.	Laranja + fruta alt.	Polenta cremosa; iscas de frango ao molho sugo enriquecido com batatas; Salada de alface-picadinho	Banana + aveia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca com louro e alho; cubinhos de suíno enfarofado -
25/11 Ter.	Pêssego + fruta alt.	Arroz (50% integral); farofa; feijão vermelho; omelete de forno com legumes ralados (brócolis, abóbora) e cheiro verde Salada de couve-flor - amassadinhos	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Purê de batata batata doce; franguinho ao molho vermelho com cebola e alho Salada de pepino - amassadinhos
26/11 Qua.	Melão + fruta alt.	Nhoque caseiro com espinafre; carne moída ensopadinha com abobrinha ralada; Salada de tomate - amassadinhos	Danoninho Maracujá (batata doce) + fruta alt.	Feijoadinha + laranja
27/11 Qui.	Mamão + aveia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão preto; farofa crocante, tilápia assada com alecrim - amassadinhos	Maçã + fruta alt.	Arroz carreteiro (arroz 50% integral, cubinhos de carne suína , couve flor, berinjela, tomate, batata doce, cenoura) - amassadinhos
28/11 Sex.	Banana + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa; almôndegas ao sugo Salada de pepino	Salada de frutas da estação	Sopa de feijão (feijão preto, macarrão de letrinhas; abobrinha, vagem, cenoura) - amassadinhos

1-O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores e aceitação das crianças. 2- No lanche da tarde será servido no mínimo 3 opções de frutas. 3- Arroz será servido 50% parabolizado e 50% integral. 4- Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara ou mascavo (COM MODERAÇÃO). 5-Nas refeições das crianças de até 2 anos não utilizamos nenhum tipo de açúcar e sucos. 6- Os molhos serão preparados com corante e outros ingredientes naturais. 7- Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9-Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos serão feitos na escola e quando forem industrializados serão da marca Mãe Terra. 11- **Frutas da estação predominantes em Novembro:** Abacaxi, acerola, banana, caju, framboesa, laranja, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.

CARDÁPIO MENSAL – NOVEMBRO 2025

TURMAS MATERNAL E JARDIM 1 (1,5 anos a 3,5 anos) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 | 3492

Data	Café	Almoço	Lanche	Jantar
03/11 Seg	Leite zero lactose com café descafeinado; Pão de fubá com nata	Arroz (50% integral) com amaranto; farofa de alho; frango ensopado; Salada de cenoura ralada	Abacaxi + fruta alt.	Arroz (50% integral); batata rústica (assada com ervas finas); lentilha com louro e alho; ovos mexidos com cheiro verde
04/11 Ter	Chá de casca de abacaxi com hortelã da nossa horta; Panquequinha de banana com aveia	Feijoadinha (cubinhos de carne suína , batata, cenoura, chuchu); arroz (50% integral); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Polenta cremosa ao molho sugo; frango enfarofadinho; Salada de tomate com folhinhas de manjerição
05/11 Qua.	Suco de uva integral; Bolo caseiro com ora-pró-nobis adoçado com ameixa seca sem caroço	Macarrão parafuso; carne moída ao sugo com abobrinha ralada; Salada de brócolis	Melancia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca enriquecido com batata salsa; cubinhos de pernil enfarofado;
06/11 Qui.	Chá de frutas vermelhas; Torradinha com azeite de oliva e orégano;	Purê de batatas; arroz (50% integral); feijão vermelho; tilápia assada Salada de beterraba cozida	Maçã + fruta alt.	Macarrão penne; franguinho desfiado enriquecido com chuchu e cenoura; Salada de pepino
07/11 Sex.	Suco de laranja integral; Ovos mexidos com cheiro verde;	Polenta cremosa; carne de panela enriquecida com abobrinha e cenoura; Salada de chuchu	Pêssego + fruta alt.	Minestra (feijão com arroz)
Final de Semana				
10/11 Seg.	Chá de melissa; Rosquinha de polvilho; Manga + banana	Macarrão parafuso; carne moída ao sugo com batata salsa; Salada de couve mineira	Banana + aveia + fruta alt.	Arroz (50% ingteral); feijão carioca enriquecido com chuchu; cubinhos suíno enfarofado
11/11 Ter.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau, canela); Bolo de laranja adoçado com uva passas branca	Arroz (50% integral); feijão vermelho enriquecido com quinoa; omelete de forno com legumes raladinhos (quiabo e abobrinha); Salada de tomate	Abacaxi + fruta alt.	Macarrão spaguetti à fazendinha (cenoura ralada e ervilha); carne de panela enriquecida com biomassa Salada de pepino
12/11 Qua.	Chá de erva doce; Queijo quente (pão fatiado com queijo)	Purê de batata com espinafre; arroz (50% integral); frango ensopadinho Salada de alface + granola salgada (servir separado)	Tangerina s/ semente + fruta alt.	arroz (50% integral feijão preto com batatinhas; ovos mexidos com chia
13/11 Qui.	logurte natural batido com morango; Broa caseira de fubá;	Arroz (50% integral); farofa crocante; feijão preto; cubinhos de pernil suíno acebolado; Salada de ervilha in natura	Nectarina + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, tilápia desfiada, batata, chuchu, manjerição, alecrim, cheiro verde)
14/11 SeX.	Suco de uva integral; Panqueca de espinafre	Polenta cremosa; iscas bovinas ao molho com vagem e abóbora Salada de beterraba ralada	Salada de frutas da estação	arroz (50% integral); feijão carioca; franguinho aceboladinho
Final de Semana				
17/11 Seg.	Chá de capim limão; Pão caseiro com requeijão	Macarrão penne; carne moída ensopada com batata salsa; Salada de pepino japonês	Pêssego + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão preto enriquecido com beterraba; farofa crocante (pão torrado); ovos mexidos com cheiro verde
18/11 Ter.	Suco de laranja integral; Cuca caseira de banana com farofa adoçada com tâmaras	Legumes à jardineira (abóbora, batata doce, vagem); arroz (50% integral); feijão carioca; cubinhos de frango acebolado; Salada de acelga	Melão + fruta alt.	Macarrão caseiro com ora-pro-nóbis; iscas suínas ao molho escuro enriquecida com berinjela
19/11 Qua.	Leite zero lactose com café descafeinado; Ovos mexidos com cheiro verde	Polenta cremosa enriquecida com biomassa; iscas de carne bovina com legumes (cenoura, abobrinha); Salada de beterraba	Abacaxi + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão preto enriquecido com chuchu; frango enfarofado
20/11 – Feriado nacional (consciência negra)				
21/11 Sex.	Pão de aipim com creme de ricota Mamão	Arroz (50% integral); farofa colorida; feijão vermelho; omelete com cheiro verde Salada de cenoura - picadinhos	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Canja
Final de Semana				
24/11 Seg.	Chá de hortelã da nossa horta; Pão de fubá com manteiga ghee	Polenta cremosa; iscas de frango ao molho sugo enriquecido com batatas; Salada de alface	Banana + aveia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca com louro e alho; cubinhos de suíno enfarofado
25/11 Ter.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau, canela em pau); Torradinha com azeite de oliva, queijo e tomate;	Arroz (50% integral); farofa de alho; feijão vermelho; omelete de forno com legumes ralados (brócolis, abóbora) e cheiro verde Salada de couve-flor	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Purê de batata batata doce; franguinho ao molho vermelho com cebola e alho Salada de pepino
26/11 Qua.	Suco de uva integral; Panquequinha de maçã com canela em pó e aveia;	Nhoque caseiro com espinafre; carne moída ensopadinha com abobrinha ralada; Salada de tomate	Melancia + fruta alt.	Feijoadinha
27/11 Qui.	Chá de frutas vermelhas Bolo de cacau adoçado com ameixa seca	Arroz (50% integral); feijão preto; farofa, tilápia assada com alecrim	Maçã + fruta alt.	Arroz carreteiro (arroz 50% integral, cubinhos de carne suína , couve flor, berinjela, tomate, batata doce, cenoura)
28/11 Sex.	logurte batido com morango; Banana + Granola sem açúcar;	Polenta cremosa enriquecida com biomassa; almôndegas ao sugo Salada de pepino	Salada de frutas da estação	Sopa de feijão (feijão preto, macarrão de letrinhas; abobrinha, vagem, cenoura)

1-O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores e aceitação das crianças. 2- No lanche da tarde será servido no mínimo 3 opções de frutas. 3- Arroz será servido 50% parabolizado e 50% integral. 4- Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara ou mascavo (COM MODERAÇÃO). 5-Nas refeições das crianças de até 2 anos não utilizamos nenhum tipo de açúcar e sucos. 6- Os molhos serão preparados com colorau e outros ingredientes naturais. 7- Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9-Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos serão feitos na escola e quando forem industrializados serão da marca Mãe Terra. 11- **Frutas da estação predominantes em Novembro:** Abacaxi, acerola, banana, caju, framboesa, laranja, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.

CARDÁPIO MENSAL – NOVEMBRO 2025

TURMAS JARDIM 2 E 3 (4 a 6 anos) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10|3492

Data	Café	Almoço	Lanche	Jantar
03/11 Seg	Leite zero lactose com café descafeinado; Pão de fubá com nata	Arroz (50% integral) com amaranto; farofa de alho; frango ensopado; Salada de cenoura ralada	Abacaxi + fruta alt.	Arroz (50% integral); batata rústica (assada com ervas finas); lentilha com louro e alho; ovos mexidos com cheiro verde
04/11 Ter	Chá de casca de abacaxi com hortelã da nossa horta; Panquequinha de banana com aveia	Feijoadinha (cubinhos de carne suína, batata, cenoura, chuchu); arroz (50% integral); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Polenta cremosa ao molho sugo; frango enfarofadinho; Salada de tomate com folhinhas de manjeriço
05/11 Qua.	Suco de uva integral; Bolo caseiro com ora-pro-nóbis adoçado com ameixa seca sem caroço	Macarrão parafuso; carne moída ao sugo com abobrinha ralada; Salada de brócolis	Melancia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca enriquecido com batata salsa; cubinhos de pernil enfarofado;
06/11 Qui.	Chá de frutas vermelhas; Torradinha com azeite de oliva e orégano;	Purê de batatas; arroz (50% integral); feijão vermelho; tilápia assada Salada de beterraba cozida	Maçã + fruta alt.	Macarrão penne; franguinho desfiado enriquecido com chuchu e cenoura; Salada de pepino
07/11 Sex.	Suco de laranja integral; Ovos mexidos com cheiro verde;	Polenta cremosa; carne de panela enriquecida com abobrinha e cenoura; Salada de chuchu	Pêssego + fruta alt.	Minestra (feijão com arroz)
Final de Semana				
10/11 Seg.	Chá de melissa; Rosquinha de polvilho; Manga + banana	Macarrão parafuso; carne moída ao sugo com batata salsa; Salada de couve mineira	Banana + aveia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca enriquecido com chuchu; cubinhos de suíno enfarofado
11/11 Ter.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau, canela); Bolo de laranja adoçado com uva passas branca	Arroz (50% integral); feijão vermelho enriquecido com quinoa; omelete de forno com legumes raladinhos (quiabo e abobrinha); Salada de tomate	Abacaxi + fruta alt.	Macarrão spaguetti à fazendinha (cenoura ralada e ervilha); carne de panela enriquecida com biomassa Salada de pepino
12/11 Qua.	Chá de erva doce; Queijo quente (pão fatiado com queijo)	Purê de batata com espinafre; arroz (50% integral); frango ensopadinho Salada de alface + granola salgada (servir separado)	Tangerina s/ semente + fruta alt.	arroz (50% integral feijão preto com batatinhas; ovos mexidos com chia
13/11 Qui.	logurte natural batido com morango; Broa caseira de fubá;	Arroz (50% integral); farofa crocante; feijão preto; cubinhos de pernil suíno acebolado; Salada de ervilha in natura	Nectarina + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, tilápia desfiada, batata, chuchu, manjeriço, alecrim, cheiro verde)
14/11 SeX.	Suco de uva integral; Panqueca de espinafre	Polenta cremosa; iscas bovinas ao molho com vagem e abóbora Salada de beterraba ralada	Salada de frutas da estação	arroz (50% integral); feijão carioca; franguinho aceboladinho
Final de Semana				
17/11 Seg.	Chá de capim limão; Pão caseiro com requeijão	Macarrão penne; carne moída ensopada com batata salsa; Salada de pepino japonês	Pêssego + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão preto enriquecido com beterraba; farofa crocante (pão torrado); ovos mexidos com cheiro verde
18/11 Ter.	Suco de laranja integral; Cuca caseira de banana com farofa adoçada com tâmaras	Legumes à jardineira (abóbora, batata doce, vagem); arroz (50% integral); feijão carioca; cubinhos de frango acebolado; Salada de acelga	Melão + fruta alt.	Macarrão caseiro com ora-pro-nóbis; iscas suínas ao molho escuro enriquecida com berinjela
19/11 Qua.	Leite zero lactose com café descafeinado; Ovos mexidos com cheiro verde	Polenta cremosa enriquecida com biomassa; iscas de carne bovina com legumes (cenoura, abobrinha); Salada de beterraba	Abacaxi + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão preto enriquecido com chuchu; frango enfarofado
20/11 – Feriado nacional (consciência negra)				
21/11 Sex.	Vitamina de mamão (leite zero lactose); Pão de aipim com creme de ricota	Arroz (50% integral); farofa colorida; feijão vermelho; omelete com cheiro verde Salada de cenoura	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Canja
Final de Semana				
24/11 Seg.	Chá de hortelã da nossa horta; Pão de fubá com manteiga ghee	Polenta cremosa; iscas de frango ao molho sugo enriquecido com batatas; Salada de alface	Banana + aveia + fruta alt.	Arroz (50% integral); feijão carioca com louro e alho; cubinhos de suíno enfarofado
25/11 Ter.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau, canela em pau); Torradinha com azeite de oliva, queijo e tomate;	Arroz (50% integral); farofa de alho; feijão vermelho; omelete de forno com legumes ralados (brócolis, abóbora) e cheiro verde Salada de couve-flor	Tangerina s/ semente + fruta alt.	Purê de batata batata doce; franguinho ao molho vermelho com cebola e alho Salada de pepino
26/11 Qua.	Suco de uva integral; Panquequinha de maçã com canela em pó e aveia;	Nhoque caseiro com espinafre; carne moída ensopadinha com abobrinha ralada; Salada de tomate	Melancia + fruta alt.	Feijoadinha
27/11 Qui.	Chá de frutas vermelhas Bolo de cacau adoçado com ameixa seca	Arroz (50% integral); feijão preto; farofa, tilápia assada com alecrim	Maçã + fruta alt.	Arroz carreteiro (arroz 50% integral, cubinhos de carne suína, couve flor, berinjela, tomate, batata doce, cenoura)
28/11 Sex.	logurte batido com morango; Banana + Granola sem açúcar;	Polenta cremosa enriquecida com biomassa; almôndegas ao sugo Salada de pepino	Salada de frutas da estação	Sopa de feijão (feijão preto, macarrão de letrinhas; abobrinha, vagem, cenoura)

1-O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores e aceitação das crianças. 2- No lanche da tarde será servido no mínimo 3 opções de frutas. 3- Arroz será servido 50% parabolizado e 50% integral. 4- Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara ou mascavo (COM MODERAÇÃO). 5-Nas refeições das crianças de até 2 anos não utilizamos nenhum tipo de açúcar e sucos. 6- Os molhos serão preparados com corau e outros ingredientes naturais. 7- Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9-Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos serão feitos na escola e quando forem industrializados serão da marca Mãe Terra. 11- Frutas da estação predominantes em Novembro: Abacaxi, acerola, banana, caju, framboesa, laranja, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.