



CARDÁPIO MENSAL - OUTUBRO/2026 (BERÇÁRIO)

Nutricionista responsável por montar o cardápio: Mikaele Cristhine dos Santos Silva / CRN - 3 85076

DIA	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
1 QUI	Alface	Tomate	Carne moída	Brócolis cozido	Fruta
2 SEX	Acelga	Vagem	Frango grelhado	Purê de batata (sem manteiga)	Fruta
3 SÁB					
4 DOM					
5 SEG	Escarola	Brócolis cozido	Frango ao molho	Cenoura refogada	Fruta
6 TER	Alface	Vagem	Picadinho de carne	Abobrinha refogada	Fruta
7 QUA	Repolho	Beterraba cozida	Carne moída	Batata com cenoura	Fruta
8 QUI	Mix de folhas	Tomate	Iscas de frango	Abóbora cabotia cozida	Fruta
9 SEX	Alface	Cenoura ralada	Frango a rolê	Abobrinha refogada	Fruta
10 SÁB					
11 DOM					
12 SEG					
13 TER	Mix de folhas	Tomate	Carne moída	Batata cozida	Fruta
14 QUA	Escarola	Beterraba cozida	Carne em tiras	Couve flor cozida	Fruta
15 QUI	Alface	Tomate	Frango grelhado	Couve refogada	Fruta
16 SEX	Acelga	Batata e cenoura cozidas	Picadinho de carne	Abobrinha refogada	Fruta
17 SÁB					
18 DOM					
19 SEG	Repolho	Tomate	Coxa de frango	Purê de mandioquinha (sem manteiga)	Fruta
20 TER	Alface	Vagem	Frango grelhado	Cenoura refogada	Fruta
21 QUA	Mix de folhas	Tomate	Frango ao molho	Batata cozida	Fruta
22 QUI	Alface	Cenoura ralada	Peixe grelhado	Purê de abóbora cabotia	Fruta
23 SEX	Repolho	Tomate	Picadinho de carne	Brócolis/ couve flor	Fruta
24 SÁB					
25 DOM					
26 SEG	Mix de folhas	Vinagrete	Carne moída	Mandioca cozida	Fruta
27 TER	Repolho	Beterraba cozida	Frango desfiado	Chuchu refogado	Fruta
28 QUA	Alface	Batata e cenoura cozidas	Bife grelhado	Abobrinha refogada	Fruta
29 QUI	Mix de folhas	Tomate	Carne em tiras	Cenoura refogada	Fruta
30 SEX	Acelga	Vagem	Carne moída	Batata cozida	Fruta
31 SÁB					

OPCIONAL: Ovo