

# CARDÁPIO MATERNAL



| MÊS:             | DEZEMBRO  | 2025                              | Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944 |                                    |   |
|------------------|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|
| DATA             | 01/dez  | 02/dez                            | 03/dez  | 04/dez                             | 05/dez  |
| SEMANA 01        | SEGUNDA   | TERÇA                             | QUARTA  | QUINTA                             | SEXTA   |
| CAFÉ DA MANHÃ    | Fruta   | Fruta                             | Fruta   | Fruta                              | Fruta   |
|                  | Pãozinho com manteiga                                     | Bolo de cacau (sem açúcar)        | Torta salgada de frango   | Pãozinho com queijo                | Pão caseiro de cenoura com manteiga                 |
|                  | Chá   | Suco natural de fruta             | Chá   | Suco natural de fruta              | Chá   |
| ALMOÇO           | Carne moída refogada                                      | Carne de panela com legumes       | Filé de frango empanado   | Ovo mexido                         | Frango ensopado                                     |
|                  | Arroz   | Arroz                             | Arroz integral  | Arroz                              | Arroz   |
|                  | Feijão  | Feijão                            | Feijão  | Feijão                             | Feijão  |
|                  | Macarrão  | Polenta cremosa                   | Macarrão ao alho e óleo   | Escondidinho de carne              | Aipim cozido  |
|                  | Saladas   | Saladas                           | Saladas   | Saladas                            | Saladas   |
| HORA DA FRUTINHA | Fruta da Estação  | Fruta da Estação                  | Fruta da Estação  | Fruta da Estação                   | Fruta da Estação                                    |
| JANTINHA         | Chá   | Suco natural de frutas            | Suco natural de frutas  | Chá                                | Suco natural de frutas                              |
|                  | Polenta cremosa, carne moída com legumes, salada e Feijão | Sopa de carne, macarrão e legumes | Arroz, frango ensopado com legumes, salada e Feijão                   | Sopa de frango, macarrão e legumes | Arroz, frango ensopado com legumes, salada e Feijão |

\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\*

| MÊS:             | DEZEMBRO                          | 2025                                 | Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944 |                                    |   |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|---|
| DATA             | 08/dez                            | 09/dez                               | 10/dez  | 11/dez                             | 12/dez  |
| SEMANA 02        | SEGUNDA                           | TERÇA                                | QUARTA  | QUINTA                             | SEXTA   |
| CAFÉ DA MANHÃ    | Fruta                             | Fruta                                | Fruta   | Fruta                              | Fruta   |
|                  | Rosquinha de Polvilho             | Pão de sanduíche integral com queijo | Pão de queijo   | Pão caseiro integral com manteiga  | Bolo de cacau integral (sem açúcar)                 |
|                  | Vitamina de frutas                | Suco natural de fruta                | Chá   | Suco natural de fruta              | Chá   |
| ALMOÇO           | Estrogonoffe de carne             | Íscas de frango acebolado            | Bolinho de carne moída assado   | Frango assado                      | Frango Xadrez                                       |
|                  | Arroz                             | Arroz                                | Arroz   | Arroz                              | Arroz integral                                      |
|                  | Feijão                            | Feijão                               | Feijão  | Feijão                             | Feijão  |
|                  | Macarrão                          | Purê de batata                       | Macarrão integral ao sugo   | Creme de milho                     | Macarrão  |
|                  | Saladas                           | Saladas                              | Saladas   | Saladas                            | Saladas   |
| HORA DA FRUTINHA | Fruta da Estação                  | Fruta da Estação                     | Fruta da Estação  | Fruta da Estação                   | Fruta da Estação                                    |
| JANTINHA         | Suco natural de fruta             | Suco natural de fruta                | Chá   | Vitamina de frutas                 | Suco natural de fruta                               |
|                  | Sopa de carne, macarrão e legumes | Macarrão com carne moída e Salada    | Arroz, ovo mexido, salada e Feijão                                    | Sopa de frango, macarrão e legumes | Arroz, frango ensopado com legumes, salada e Feijão |

\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\*

| MÊS:             | DEZEMBRO                                   | 2025                               | Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944 |                             |                  |
|------------------|--|------------------------------------|---|-----------------------------|------------------|
| DATA             | 15/dez                                     | 16/dez                             | 17/dez  | 18/dez                      | 19/dez           |
| SEMANA 03        | SEGUNDA                                    | TERÇA                              | QUARTA  | QUINTA                      | SEXTA            |
| CAFÉ DA MANHÃ    | Fruta                                      | Fruta                              | Fruta   | INÍCIO DAS FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES |
|                  | Pãozinho com manteiga                      | Sanduíche de forno com queijo      | Bolo de laranja com aveia (sem açúcar)                                |                             |                  |
|                  | Chá  | Suco natural de fruta              | Chá   |                             |                  |
| ALMOÇO           | Carne moída ensopada com batatas           | Estrogonoff de frango              | Omelete colorida  | INÍCIO DAS FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES |
|                  | Arroz                                      | Arroz                              | Arroz   |                             |                  |
|                  | Feijão                                     | Feijão                             | Feijão  |                             |                  |
|                  | Polenta cremosa                            | Macarrão                           | Risoto de frango  |                             |                  |
|                  | Saladas                                    | Saladas                            | Saladas   |                             |                  |
| HORA DA FRUTINHA | Fruta da estação                           | Fruta da estação                   | Fruta da estação  | INÍCIO DAS FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES |
| JANTINHA         | Suco natural de fruta                      | Chá                                | Suco natural de fruta   |                             |                  |
|                  | Macarrão, carne moída com legumes e salada | Arroz, ovo mexido, salada e Feijão | Sopa de frango, macarrão e legumes                                    |                             |                  |

\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\*