

MATERNALZINHO - JANEIRO 2026



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
05/jan	Suco de fruta Banana com aveia	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango desfiado com cenoura ralada Purê de batata Sobremesa: laranja	Leite	Pão francês com requeijão Maçã	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango desfiado com cenoura ralada Purê de batata Suco de fruta	Melancia
06/jan	Suco de fruta Pão de milho com manteiga Laranja	Salada de acelga com pepino Arroz e Feijão Ovo cozido com azeite e orégano Abóbora refogada Sobremesa: banana	Leite	Torrada de pão com azeite e orégano Manga	Salada de acelga com pepino Arroz e Feijão Ovo cozido com azeite e orégano Abóbora refogada Suco de fruta	Uva
07/jan	Suco de fruta Pão caseiro com requeijão Manga	Salada de pepino com tomate Arroz e Feijão Preto Picadinho de carne Farofa de legumes Sobremesa: maçã	Leite	Ovo mexido Laranja	Salada de pepino com tomate Arroz e Feijão Preto Picadinho de carne Farofa de legumes Suco de fruta	Banana
08/jan	Suco de fruta Pão de forma com manteiga Uva	Salada de alface Arroz e Feijão Frango ao molho com batata Couve refogada Sobremesa: banana	Leite	Bolo de milho Melancia	Salada de alface Arroz e Feijão Frango ao molho com batata Couve refogada Suco de fruta	Manga
09/jan	Suco de fruta Torrada de pão com azeite e orégano Macã	Salada de repolho com tomate Arroz e Feijão Macarrão ao molho à bolonhesa Chuchu refogado Sobremesa: melancia	Leite	Pão caseiro com manteiga Uva	Salada de repolho com tomate Arroz e Feijão Macarrão ao molho à bolonhesa Chuchu refogado Suco de fruta	Salada de frutas

Observações:

- * Os itens do hortifruti poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade;
- * Todos os nossos alimentos são produzidos diariamente, seguindo as regras de boas práticas de manipulação;
- * As refeições são preparadas com cebola, alho, cheiro verde, azeite e pouco sal. Não utilizamos temperos industrializados
- * Todo suco ofertado é de polpa de fruta natural;
- * Hidratação (água) é oferecida várias vezes ao dia
- * Caso o aluno tenha alguma alergia ou intolerância a algum item do cardápio, o responsável deverá informar a escola.

Thatiana G. Trudes
Nutricionista
CRN - 31 27.994

MATERNALZINHO - JANEIRO 2026



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
12/jan	Suco de fruta Pão de forma com manteiga Laranja	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango ao molho Polenta cremosa Sobremesa: uva	Leite	Bolo de banana Maçã	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango ao molho Polenta cremosa Suco de fruta	Manga
13/jan	Suco de fruta Pão caseiro com requeijão Banana	Salada de acelga com tomate Arroz e Feijão Ovo mexido Batata sautê Sobremesa: laranja	Leite	Ovo mexido Manga	Salada de acelga com tomate Arroz e Feijão Ovo mexido Batata sautê Suco de fruta	Melancia
14/jan	Suco de fruta Bolo de laranja Uva	Salada de pepino com tomate Arroz e Feijão Preto Carne desfiada com cenoura ralada Farofa de legumes com ovo Sobremesa: maçã	Leite	Pão francês com manteiga Laranja	Salada de pepino com tomate Arroz e Feijão Preto Carne desfiada com cenoura ralada Farofa de legumes com ovo Suco de fruta	Banana
15/jan	Suco de fruta Pão caseiro com manteiga Maçã	Salada de acelga Arroz e Feijão Isca de frango Purê de mandioquinha Sobremesa: melão	Leite	Torrada de pão com requeijão Uva	Salada de acelga Arroz e Feijão Isca de frango Purê de mandioquinha Suco de fruta	Laranja
16/jan	Suco de fruta Salada de frutas	Salada de alface Arroz e Feijão Macarrão ao molho Almôndegas Brócolis no azeite Sobremesa: manga	Leite	Pão caseiro com manteiga Maçã	Salada de alface Arroz e Feijão Macarrão ao molho Almôndegas Brócolis no azeite Suco de fruta	Uva

Observações:

- * Os itens do hortifruti poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade;
- * Todos os nossos alimentos são produzidos diariamente, seguindo as regras de boas práticas de manipulação;
- * As refeições são preparadas com cebola, alho, cheiro verde, azeite e pouco sal. Não utilizamos temperos industrializados
- * Todo suco ofertado é de polpa de fruta natural;
- * Hidratação (água) é oferecida várias vezes ao dia
- * Caso o aluno tenha alguma alergia ou intolerância a algum item do cardápio, o responsável deverá informar a escola.

Thatiana G. Trudes
Nutricionista
CRN - 3 - 27.994

MATERNALZINHO - JANEIRO 2026

DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
19/jan	Suco de fruta Torrada de pão com manteiga Banana	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango ao molho Purê de abóbora Sobremesa: laranja	Leite	Bolo de cenoura Maçã	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango ao molho Purê de abóbora Suco de fruta	Manga
20/jan	Suco de fruta Pão caseiro com manteiga Laranja	Salada de pepino com tomate Arroz e Feijão Ovos cozidos com batata Couve refogada Sobremesa: maçã	Leite	Pão de queijo Uva	Salada de pepino com tomate Arroz e Feijão Ovos cozidos com batata Couve refogada Suco de fruta	Melancia
21/jan	Suco de fruta Bolo de maçã Manga	Salada de beterraba Arroz e Feijão Preto Isca de carne Farofa de legumes Sobremesa: Banana	Leite	Salada de frutas com aveia	Salada de beterraba Arroz e Feijão Preto Isca de carne Farofa de legumes Suco de fruta	Melão
22/jan	Suco de fruta Pão caseiro com manteiga Uva	Salada de repolho com tomate Arroz e Feijão Estrogonofe de frango Batata sautê Sobremesa: melancia	Leite	Torta de frango Laranja	Salada de repolho com tomate Arroz e Feijão Estrogonofe de frango Batata sautê Suco de fruta	Banana
23/jan	Suco de fruta Ovo mexido Maçã	Salada de acelga Arroz e Feijão Macarrão ao molho Kibe de forno recheado com legumes Chuchu refogado Sobremesa: uva	Leite	Torrada de pão com azeite e orégano Manga	Salada de acelga Arroz e Feijão Macarrão ao molho Kibe de forno recheado com legumes Chuchu refogado Suco de fruta	Salada de frutas

Observações:

- * Os itens do hortifrutí poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade;
- * Todos os nossos alimentos são produzidos diariamente, seguindo as regras de boas práticas de manipulação;
- * As refeições são preparadas com cebola, alho, cheiro verde, azeite e pouco sal. Não utilizamos temperos industrializados
- * Todo suco ofertado é de polpa de fruta natural;
- * Hidratação (água) é oferecida várias vezes ao dia
- * Caso o aluno tenha alguma alergia ou intolerância a algum item do cardápio, o responsável deverá informar a escola.

Thatiana G. Trudes
Nutricionista
CRN - 3 - 27.994

MATERNALZINHO - JANEIRO 2026

DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
26/jan	Suco de fruta Pão de forma com manteiga Laranja	Salada de repolho Arroz e Feijão Carne cozida com cenoura e vagem Couve refogada Sobremesa: banana	Leite	Pão francês com manteiga Maçã	Salada de repolho Arroz e Feijão Carne cozida com cenoura e vagem Couve refogada Suco de fruta	Melancia
27/jan	Suco de fruta Pão de milho com requeijão Uva	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango desfiado com milho Purê de batata Sobremesa: maçã	Leite	Bolo de chocolate Banana	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Frango desfiado com milho Purê de batata Suco de fruta	Manga
28/jan	Suco de fruta Pão caseiro com manteiga Maçã	Salada de acelga Arroz e Feijão Ovo mexido Mandioquinha sautê Sobremesa: laranja	Leite	Torrada de pão com azeite e orégano Melancia	Salada de acelga Arroz e Feijão Ovo mexido Mandioquinha sautê Suco de fruta	Uva
29/jan	Suco de fruta Banana com aveia	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Carne moída com legumes Brócolis no azeite Sobremesa: uva	Leite	Pão caseiro com manteiga Manga	Salada de alface com tomate Arroz e Feijão Carne moída com legumes Brócolis no azeite Suco de fruta	Melão
30/jan	Suco de fruta Bolo de limão Banana	Salada de repolho Arroz e Feijão Macarrão ao molho Cubos de frango Mix de legumes Sobremesa: melancia	Leite	Pão de forma com requeijão Maçã	Salada de repolho Arroz e Feijão Macarrão ao molho Cubos de frango Mix de legumes Suco de fruta	Laranja

Observações:

- * Os itens do hortifruti poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade;
- * Todos os nossos alimentos são produzidos diariamente, seguindo as regras de boas práticas de manipulação;
- * As refeições são preparadas com cebola, alho, cheiro verde, azeite e pouco sal. Não utilizamos temperos industrializados
- * Todo suco ofertado é de polpa de fruta natural;
- * Hidratação (água) é oferecida várias vezes ao dia
- * Caso o aluno tenha alguma alergia ou intolerância a algum item do cardápio, o responsável deverá informar a escola.

Thatiana G. Trudes
Nutricionista
CRN - 31 - 27.994

