



Cardápio Nido



MÊS- fevereiro/ 2026

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

No jantar acompanha feijão ou lentilha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA 3/	QUARTA 4/18	QUINTA 5/19	SEXTA 6/20
COLAÇÃO	Melancia/maçã	Pêssego/laranja	Manga/abacate	Pêra/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, bolinho de batata c/ espinafre, cenoura refogada, Sal: chuchu	Arroz, feijão, carne suína na panela, batata doce crocante. Sal: beterraba.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, quibebe. Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura.	Arroz, lentilha c/ legumes, iscas de carne, abobrinha à milanesa, sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural c/ aveia	Mamão, maçã Pão de queijo recheado	Melão, banana Bisnaguinha de beterraba	Pêssego/maçã Bolo de canela	Frutas variadas Broa caseira
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ alho poró e brócolis picadinho, ovo cozido, sal: mista	Arroz colorido, almôndegas c/ molho, Sal: mista	Arroz c/ espinafre, cubinhos de frango c/ creme de couve flor. sal: mista	Carreteiro, ovo cozido, Sal: brócolis, tomate	Macarrão ao sugo, bolinho de peixe. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/23	TERÇA 10/24	QUARTA 11/25	QUINTA 12/26	SEXTA 13/27
COLAÇÃO	Maçã/mamão	Ameixa/alaranja	Abacate/Pêra	Laranja/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, kibe de moranga, jardineira de legumes. Sal: tomate, brócolis.	Arroz, feijão, carne de panela, nhoque de espinafre c/ batata doce Sal: beterraba.	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: brócolis.	Arroz, lentilha, bife hambúrguer, repolho refogado Sal: couve-flor, cenoura cozida, tomate.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, batata a vapor, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural	Mamão, banana Muffin de laranja	Maçã, manga Panqueca de aveia c/ banana	Banana, melão Brownie de moranga	Frutas variadas Biscoitos
JANTAR/	Macarrão aos três molhos vegetarianos. Ovo cozido. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne, espinafre picadinho. Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de alho poró c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo cozido. Sal: mista	Carreteiro de coraçãozinho, Legumes ao alho e óleo.

• Observações:

- O lanche da tarde é específico do Nido II.

- **Nido I: exclusivamente frutas e leite.**

- **Vitaminas preparadas com as fórmulas individualizadas.**



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**



Cardápio Constructor



MÊS – FEVEREIRO / 2026

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA 3/	QUARTA 4/18	QUINTA 5/19	SEXTA 6/20
COLAÇÃO	Melancia/maçã	Pêssego/laranja	Manga/abacate	Pêra/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, bolinho de batata c/ espinafre, cenoura c/ milho, Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, carne suína na panela, batata doce crocante. Sal: beterraba, pepino.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, quibebe. Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, pepino	Arroz, lentilha c/ legumes, iscas de carne, abobrinha à milanesa, sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte	Mamão, maçã Pão de queijo recheado	Melão, banana Bisnaguinha de beterraba c/ manteiga	Pêssego/maçã Bolo de canela	Frutas variadas Broa caseira
JANTAR/	Macarrão c/ alho poró e brócolis picadinho, ovo cozido, sal: mista	Arroz integral, almôndegas c/ molho, Sal: mista	Arroz c/ espinafre, cubinhos de frango c/ creme de couve flor. sal: mista	Carreteiro, milho cozido, Sal: alface, tomate	Macarrão ao sugo, bolinho de peixe. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/23	TERÇA 10/24	QUARTA 11/25	QUINTA 12/26	SEXTA 13/27
LANCHE MANHÃ	Maçã/mamão	Ameixa/alaranja	Abacate/Pêra	Laranja/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, kibe de moranga, jardineira de legumes. Sal: tomate, pepino	Arroz, feijão, carne de panela, nhoque de espinafre c/ batata doce Sal: beterraba.	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: brócolis, alface.	Arroz, lentilha, bife hamburguer, repolho refogado Sal: couve-flor, cenoura ralada, tomate.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, batata a vapor, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte	Mamão, banana Muffin de laranja	Maçã, manga Panqueca de aveia c/ banana	Banana, melão Brownie de moranga	Frutas variadas Biscoitos
JANTAR/	Macarrão aos três molhos vegetarianos. Ovo cozido. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne, espinafre picadinho. Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de alho poró c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo cozido. Sal: mista	Carreteiro de coraçãozinho, Legumes ao alho e óleo.

- **Observações:** Colação: somente com frutas da época.
- Empanados e bolinhos salgados feitos no forno.
- Suco natural sem açúcar ou água saborizada.
- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Alérgicos



MÊS: fevereiro/ 2026
Maria Teresa CRN2 1848 D

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA 3/	QUARTA 4/18	QUINTA 5/19	SEXTA 6/20
COLAÇÃO	Melancia/ maçã	Pêssego/laranja	Manga/ abacate	Pêra/ mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão carioca, bolinho de batata c/ espinafre, cenoura c/ milho, Sal: alface, chuchu	Arroz, feijão, carne suína na panela, batata doce crocante. Sal: beterraba, pepino	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, quibebe. Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: cenoura, pepino	Arroz, lentilha c/ legumes, iscas de carne, abobrinha à milanesa, sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas iogurte zero lactose Leite especial	Mamão, maçã Falso Pão de queijo	Melão, banana Bisnaguinha de beterraba c/ schmier	Pêssego/maçã Bolo de canela	Frutas variadas Broa caseira
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ alho poró e brócolis picadinho, ovo cozido, sal: mista	Arroz integral, almôndegas c/ molho, Sal: mista	Arroz c/ espinafre, cubinhos de frango c/ couve flor. sal: mista	Carreteiro, milho cozido, Sal: alface, tomate	Macarrão ao sugo, bolinho de peixe. sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/23	TERÇA 10/24	QUARTA 11/25	QUINTA 12/26	SEXTA 13/27
COLAÇÃO	Maçã/mamão	Ameixa/alaranja	Abacate/Pêra	Laranja/mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, kibe de moranga, jardineira de legumes. Sal: tomate, pepino	Arroz, feijão, carne de panela, nhoque de espinafre c/ batata doce Sal: beterraba.	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: brócolis, alface.	Arroz, lentilha, bife hamburger, repolho refogado Sal: couve-flor, cenoura ralada, tomate.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, batata a vapor, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas iogurte zero lactose Leite especial	Mamão, banana Muffin de laranja	Maçã, manga Panqueca de aveia c/ banana	Banana, melão Brownie de moranga Macarrão à bolonhesa, ovo cozido. Sal: mista	Frutas variadas Biscoitos caseiros
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão aos três molhos vegetarianos. Ovo cozido. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne, espinafre picadinho. Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de alho poró c/ espinafre. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo cozido. Sal: mista	Carreteiro de coraçãozinho, Legumes ao alho e óleo.

*** Bolo, pães, biscoitos, purês, cremes, panquecas são confeccionados sem leite.
** leite especiais indicados para alérgicos são utilizados nos preparos de lanches.



ESCOLA
CONSTRUCTOR