Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

CARDÁPIO BOTAFOGO E TURVINEA (produção na unidade escolar) - NOVEMBRO 2026

02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
FERIADO NACIONAL	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ACEBOLADO, CENOURA REFOGADA SALADA DE REPOLHO **LANCHE DA TARDE:** BOLO DE BANANA ZERO VITAMINA DE FRUTA **JANTAR:** ARROZ , FEIJÃO PERNIL ASSADO ABOBRINHA REFOGADO SALADA DE TOMATE	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE PEPINO **LANCHE DA TARDE:** QUIBE DE LEGUMES SUCO NATURAL (LEITE OU FÓRMULA PARA MENORES DE 2 ANOS) **JANTAR:** ARROZ , FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (MOLHO NATURAL), POLENTA SALADA BERINJELA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO PERNIL DE PANELA REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE **LANCHE DA TARDE:** PÃO COM FRANGO DESFIADO SUCO NATURAL (LEITE OU FÓRMULA PARA MENORES DE 2 ANOS) **JANTAR:** ARROZ , FEIJÃO OMELETE DE FORNO CABOTIÁ REFOGADA SALADA DE CENOURA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA **ALMOÇO:** MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA (MOLHO NATURAL, CRIANÇAS EM INTRODUÇÃO ALIMENTAR ACRESCENTAR BATATA E CHUCHU) SALADA DE BETERRABA **LANCHE DA TARDE:** SALADA DE FRUTAS **JANTAR:** CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ABOBRINHA).

***NÃO OFERTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 03 ANOS ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR, GORDURAS OU SÓDIO (SAL EM EXCESSO), CONFORME ORIENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, ESSES ALIMENTOS SÓ DEVERÃO SER ACRESCENTADOS A DIETA APÓS OS 3 ANOS DE VIDA DA CRIANÇA. CASO HAJA ALGUMA PREPARAÇÃO COM AÇÚCAR OFERTAR SOMENTE A FRUTA E LEITE (FÓRMULA) PARA A CRIANÇA NO LANCHE.**

****CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** *EM RELAÇÃO A CONSISTÊNCIAELA DEVE-SE FAZER A ADEQUAÇÃO EM CASO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR(IA) E SEGUIR A NECESSIDADE DE CADA CRIANÇA.**

****** O CARDÁPIO CONTÉM CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE E JANTAR.**

*******CASO HAJA CRIANÇAS COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM TIDO CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

09/11	10/11	11/11	12/11	13/11
CAFÉ DA MANHÃ: LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ , FEIJÃO, CARNE DE PANELA CABOTIÁ REFOGADO SALADA DE PEPINO **LANCHE DA TARDE:** PIZZA DE ASSADEIRA (RECHEIO DE FRANGO COM MILHO E REQUEIJÃO CASEIRO) SUCO NATURAL **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO PERNIL ASSADO COM BATATA SALADA VINAGRETE DE GRÃO DE BICO	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECOXA AO MOLHO, MILHO REFOGADO SALADA DE REPOLHO **LANCHE DA TARDE:** BOLO DE BANANA ZERO 1 FRUTA **JANTAR:** ARROZ , FEIJÃO OMELETE COLORIDO DE FORNO BERINJELA REFOGADA SALADA DE CENOURA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, SELETA DE LEGUMES SALADA DE TOMATE **LANCHE DA TARDE:** BOLINHO DE LEGUMES LEGUMES SUCO NATURAL (LEITE OU FÓRMULA PARA MENORES DE 2 ANOS) **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS, CHUCHU REFOGADO SALADA DE BETERRABA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE PEPINO **LANCHE DA TARDE:** OVO COZIDO 1 FRUTAS **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO, CABOTIÁ REFOGADO SALADA DE REPOLHO	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA (MOLHO NATURAL, CRIANÇAS EM INTRODUÇÃO ALIMENTAR ACRESCENTAR ABOBRINHA E CENOURA) SALADA DE BERINJELA **LANCHE DA TARDE:** PIZZA DE ASSADEIRA SUCO NATURAL (LEITE OU FÓRMULA PARA MENORES DE 2 ANOS) **JANTAR:** CALDO DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE DESFIADA

***NÃO OFERTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 03 ANOS ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR, GORDURAS OU SÓDIO (SAL), CONFORME ORIENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, ESSES ALIMENTOS SÓ DEVERÃO SER ACRESCENTADOS A DIETA APÓS OS 3 ANOS DE VIDA DA CRIANÇA. CASO HAJA ALGUMA PREPARAÇÃO COM AÇÚCAR OFERTAR SOMENTE A FRUTA E LEITE (FÓRMULA) PARA A CRIANÇA NO LANCHE.**

****CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** *EM RELAÇÃO A CONSISTÊNCIAELA DEVE-SE FAZER A ADEQUAÇÃO EM CASO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR(IA) E SEGUIR A NECESSIDADE DE CADA CRIANÇA.**

****** O CARDÁPIO CONTÉM CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE E JANTAR.**

*******CASO HAJA CRIANÇAS COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM TIDO CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
CAFÉ DA MANHÃ: LEITE OU FÓRMULA , PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE SALADA DE CENOURA **LANCHE DA TARDE:** BOLINHO DE LEGUMES SUCO NATURAL **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, REPOLHO REFOGADO SALADA DE BETERRABA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA E POLENTA SALADA DE REPOLHO **LANCHE DA TARDE:** COOKIES DE BANANA VITAMINA DE FRUTAS **JANTAR:** CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA CHUCHU REFOGADO SALADA DE BETERRABA **LANCHE DA TARDE:** OVO COZIDO SUCO NATURAL **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO COM BATATA SALADA DE ABOBRINHA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, , PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ACEBOLADO BATATA AO MOLHO SALADA DE TOMATE **LANCHE DA TARDE:** BOLO DE BANANA ZERO 1 FRUTA **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DE PANELA CEENOURA REFOGADA SALADA PEPINO	**FERIADO ESTADUAL**

***NÃO OFERTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 03 ANOS ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR, GORDURAS OU SÓDIO (SAL), CONFORME ORIENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, ESSES ALIMENTOS SÓ DEVERÃO SER ACRESCENTADOS A DIETA APÓS OS 3 ANOS DE VIDA DA CRIANÇA. CASO HAJA ALGUMA PREPARAÇÃO COM AÇÚCAR OFERTAR SOMENTE A FRUTA E LEITE (FÓRMULA) PARA A CRIANÇA NO LANCHE.**

****CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** *EM RELAÇÃO A CONSISTÊNCIAELA DEVE-SE FAZER A ADEQUAÇÃO EM CASO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR(IA) E SEGUIR A NECESSIDADE DE CADA CRIANÇA.**

****** O CARDÁPIO CONTÉM CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE E JANTAR.**

*******CASO HAJA CRIANÇA COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM TIDO CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
CAFÉ DA MANHÃ: LEITE OU FÓRMULA , PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE SALADA DE CENOURA **LANCHE DA TARDE:** BOLINHO DE LEGUMES SUCO NATURAL **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, REPOLHO REFOGADO SALADA DE BETERRABA	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA E POLENTA SALADA DE REPOLHO **LANCHE DA TARDE:** COOKIES DE BANANA VITAMINA DE FRUTAS **JANTAR:** CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA CHUCHU REFOGADO SALADA DE BETERRABA **LANCHE DA TARDE:** VITAMINA DE FRUTAS 1 FRUTA **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO CABOTIÁ REFOGADO SALADA DE PEPINO	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, , PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ACEBOLADO BATATA AO MOLHO SALADA DE TOMATE **LANCHE DA TARDE:** BOLO DE BANANA ZERO 1 FRUTA **JANTAR:** ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DE PANELA CENOURA REFOGADA SALADA REPOLHO	**CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA, CHUCHU REFOGADA SALADA DE BETERRABA **LANCHE DA TARDE:** OVO COZIDO 1 FRUTA **JANTAR:** CALDO DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE DESFIADA

***NÃO OFERTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 03 ANOS ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR, GORDURAS OU SÓDIO (SAL), CONFORME ORIENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, ESSES ALIMENTOS SÓ DEVERÃO SER ACRESCENTADOS A DIETA APÓS OS 3 ANOS DE VIDA DA CRIANÇA. CASO HAJA ALGUMA PREPARAÇÃO COM AÇÚCAR OFERTAR SOMENTE A FRUTA E LEITE (FÓRMULA) PARA A CRIANÇA NO LANCHE.**

****CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** *EM RELAÇÃO A CONSISTÊNCIAELA DEVE-SE FAZER A ADEQUAÇÃO EM CASO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR(IA) E SEGUIR A NECESSIDADE DE CADA CRIANÇA.**

****** O CARDÁPIO CONTÉM CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE E JANTAR.**

*******CASO HAJA CRIANÇAS COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM TIDO CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

30/11 **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE OU FÓRMULA, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECOXA AO MOLHO, POLENTA SALADA DE REPOLHO **LANCHE DA TARDE:** BOLO DE BANANA ZERO 1 FRUTA **JANTAR:** ARROZ , FEIJÃO OMELETE COLORIDO DE FORNO BERINJELA REFOGADA SALADA DE CENOURA				

***NÃO OFERTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 03 ANOS ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR, GORDURAS OU SÓDIO (SAL), CONFORME ORIENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, ESSES ALIMENTOS SÓ DEVERÃO SER ACRESCENTADOS A DIETA APÓS OS 3 ANOS DE VIDA DA CRIANÇA. CASO HAJA ALGUMA PREPARAÇÃO COM AÇÚCAR OFERTAR SOMENTE A FRUTA E LEITE (FÓRMULA) PARA A CRIANÇA NO LANCHE.**

****CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** *EM RELAÇÃO A CONSISTÊNCIAELA DEVE-SE FAZER A ADEQUAÇÃO EM CASO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR(IA) E SEGUIR A NECESSIDADE DE CADA CRIANÇA.**

****** O CARDÁPIO CONTÉM CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE E JANTAR.**

*******CASO HAJA CRIANÇAS COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM TIDO CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

SUGETÕES DE LANCHES DA TARDE PARA ESCOLAS:

- BOLOS SIMPLES
- VITAMINA DE FRUTAS
- CANJICA
- BOLO DE BANANA ZERO
- SALADA DE FRUTA
- PIZZA DE LIQUIDIFICADOR/ TORTAS SALGADAS
- ROSCA SIMPLES/ PÃO CASEIRO
- QUIBE DE FORNO (DE LEGUMES OU CARNE)
- PIPOCA
- BOLINHO DE LEGUMES
- COOKIES DE BANANA
- TORRADA COM PATÊ (USAR A BASE DO RQUEIJÃO CASEIRO E SABORIZAR COM LEGUMES, ALHO, FRANGO)

TODAS AS RECEITAS CITADAS ESTÃO EM NOSSO LIVRO DE RECITAS, CASO SEJA NECESSÁRIO PODE SER SOLICITADO A NUTRICIONISTA.

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS (BOLINHO, BOLACHA SALAGADA OU DOCE, BARRINHA E GELATINA) NÃO DEVEM SER OFERTADOS PARA CRIANÇAS NA FAIXA DE 0 A 3 ANOS NO LANCHE DA TARDE, TODAS AS OPÇÕES DEVEM SER PREPARADAS NA UNIDADE ESCOLAR E SER O MAIS NATURAL/SAUDÁVEL POSSÍVEL.

PARA CRIANÇAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL 2 E FUNDAMENTAL OS ITENS ULTRAPROCESSADOS PODERÃO SER OFERTADOS 1 VEZ NA SEMANA, EXEMPLO: ITENS COMO GELATINA, BARRINHA OU BOLACHA DOCE OU SALGADA.

A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TEM O DEVER DE SER SAUDÁVEL.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

Porcionamento e valores nutricionais Faixa etária: 0 a 3 anos Parcial

	Quantidade	Preparação
Café da manhã	80 ml	Leite Integral
	1/2 unidade	Pão francês
	1 colher de sopa rasa (10 g)	Requeijão caseiro
Lanche da manhã	2/3 unidade (60 g)	Maçã
Almoço	4 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	1 concha pequena (30 g)	Feijão
	1,5 colheres de sopa (35 g)	Carne moída refogada
	1 colheres de sopa (30 g)	Batata
	4 col. de sopa (80 g)	Beterraba

ENERGIA Kcal	PROTEÍNA g	LÍPIDIO g	CARBOIDRATOS g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A µg	VITAMINA C mg
444	23	10	66	203	3,3	34	4

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

Porcionamento e valores nutricionais Faixa etária: 0 a 3 anos Integral/Parcial

	Quantidade	Preparação
Café da manhã	80 ml	Leite Integral
	1/2 unidade	Pão francês
	1 colher de sopa rasa (10 g)	Requeijão caseiro
Lanche da manhã	2/3 unidade (60 g)	Maçã
Almoço	4 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	1 concha pequena (30 g)	Feijão
	1,5 colheres de sopa (35 g)	Carne moída refogada
	1 colheres de sopa (30 g)	Batata
	4 col. de sopa (80 g)	Beterraba
Lanche da tarde	80 ml	Vitamina de Banana
	1/2 fatia (40 g)	Fruta(Mamão)
	1 fatia pequena (30g)	Bolo simples limão
Jantar	4 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	1 concha pequena (30 g)	Feijão
	2 colheres de sopa (35 g)	Frango
	1 colher de sopa (30 g)	Cenoura
	1 colher de sopa (15 g)	Pepino

ENERGIA Kcal	PROTEÍNA g	LÍPIDIO g	CARBOIDRATOS g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A µg	VITAMINA C mg

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

833	45	17	124	342	6	81	39

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 01			
	ALIMENTO	**MEDIDA CASEIRA**	**GRAMA/ML**
BEBIDAS	LEITE	1/2 copo	80 ml
	ACHOCOLATADO	1/2 col de sopa	7 g
	VITAMINA DE FRUTA	1/2 copo	80 ml
	SUCO NATURAL	1/2 copo	80 ml
	PÃO	1/2 unidade	25 gramas
	BOLO	1 fatia fina	30 gramas
	BOLACHA DOCE	3 unidades	15 gramas
	BOLACHA SALGADA	3 unidades	15 gramas
	PIZZA DE ASSADEIRA	1 fatia pequena	45 gramas
	ROSCA	1 fatia fina	30 gramas
	MARGARINA	1 ponta de faca	5 gramas
	REQUEIJÃO	0,4 col de sopa	10 gramas
FRUTAS	ABACATE	1 col de sopa	30 gramas
	ABACAXI	1 fatia pequena	40 gramas
	BANANA	1 unidade	40 gramas
	GOIABA	1/4 de unidade	24 gramas
	LARANJA	1/2 unidade	50 gramas
	MAÇÃ	2/3 de unidade	60 gramas
	MAMÃO	1/2 fatia pequena	40 gramas
	MELÃO	1 fatia pequena	50 gramas
	MELANCIA	1/2 fatia pequena	60 gramas
	MANGA	1/2 unidade	60 gramas
	MORANGO	3 unidades	40 gramas
	PERA	1/2 unidade	80 gramas
	TANGERINA	1/2 unidade	60 gramas
	UVA	8 unidades	40 gramas

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 01			
	ALIMENTO	**MEDIDA CASEIRA**	**GRAMA/ML**
	FEIJÃO COZIDO	1 concha pequena	30 gramas
	GRÃO DE BICO	1,5 col de sopa	30 gramas
	CARNE BOVINA	1,5 col de sopa	35 gramas
	CARNE DE FRANGO	2 col de sopa	35 gramas
	CARNE SUÍNA	2 col de sopa	50 gramas
	PEIXE	2 col de sopa	55 gramas
	OVO	1 unidade	45 gramas
	ARROZ COZIDO	4 col de sopa rasa	75 gramas
	PIPOCA	2 xícaras	20 gramas
	CANJICA	1/2 caneca	100 gramas
	SOPA	1 prato raso	150 gramas
ACOMPAMENTO	ABÓBORA	1 col de sopa	30 gramas
	ABOBRINHA	1 col de sopa	30 gramas
	BATATA	1 col de sopa	30 gramas
	BATATA DOCE	1 col de sopa	30 gramas
	CENOURA	1 col de sopa	30 gramas
	VAGEM	1 col de sopa	30 gramas

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 01			
	ALIMENTO	**MEDIDA CASEIRA**	**GRAMA/ML**
SALADA	BETERRABA	1 col de sopa	15 gramas
	BERINGELA	1 col de sopa	15 gramas
	CHUCHU	1 col de sopa	15 gramas
	BRÓCOLIS	1,5 col de sopa	15 gramas
	COUVE-FLOR	1,5 col de sopa	15 gramas
	TOMATE	2 fatias	15 gramas
	FOLHAS	2,5 col de sopa	15 gramas
	REPOLHO/ACELGA	2,5 col de sopa	15 gramas
	PEPINO	1 col de sopa	15 gramas

SUGESTÃO DE HORÁRIO

CAFÉ DA MANHÃ 07:30 Hrs
LANCHE DA MANHÃ 08:30 Hrs (apenas para os menores de 1 ano ou em introdução alimentar, os demais devem fazer essa refeição junto com o café da manhã)
ALMOÇO 10:30-11:00 Hrs
LANCHE DA TARDE 13:00 Hrs
JANTAR 15:30-16:00 Hrs

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

AOS 6 MESES

CAFÉ DA MANHÃ: Leite Materno ou fórmula

LANCHE DA MANHÃ: Leite Materno ou fórmula e fruta

ALMOÇO:

- 1 colher de sopa de batata, batata doce, abóbora cabotiá , mandioca ou mandioquinha;
- 1 colher de sopa de feijão;
- 0,5 colher de sopa de cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, brócolis ou couve flor;
- 0,5 colher de sopa de carne.

*os alimentos devem ficar separados e bem amassados com o garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. as carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaçõs pequenos (picados ou desfiados). alimentos crus como frutas e legumes, podem ser raspados ou amassados.

LANCHE DA TARDE: Leite Materno ou fórmula e fruta

JANTAR: Leite Materno ou fórmula

CEIA: Leite Materno ou fórmula

AOS 7 E 8 MESES

CAFÉ DA MANHÃ: Leite Materno ou fórmula

LANCHE DA MANHÃ: Leite Materno ou fórmula e fruta

ALMOÇO:

- 1 colher de sopa de batata, batata doce, abóbora cabotiá , mandioca ou mandioquinha;
- 1 colher de sopa de feijão;
- 0,5 colher de sopa de cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, brócolis ou couve flor;
- 1 colher de sopa de carne.

*ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

LANCHE DA TARDE: Leite Materno ou fórmula e fruta

JANTAR:

- 1 colher de sopa de batata, batata doce, abóbora cabotiá , mandioca ou mandioquinha;
- 1 colher de sopa de feijão;
- 0,5 colher de sopa de cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, brócolis ou couve flor;
- 1 colher de sopa de carne.

*ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

CEIA: Leite Materno ou fórmula

AOS 9-11 MESES

CAFÉ DA MANHÃ: Leite Materno ou fórmula

LANCHE DA MANHÃ: Leite Materno ou fórmula e fruta

ALMOÇO:

- 1,5 colher de sopa de batata, batata doce, abóbora cabotiá , mandioca ou mandioquinha;
- 1,5 colher de sopa de feijão;
- 1 colher de sopa de cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, brócolis ou couve flor;
- 1 colher de sopa de carne.

*a criança já pode receber alimentos picados na mesma consitência dos alimentos do mais velhor. As carne podem ser desfiadas.

LANCHE DA TARDE: Leite Materno ou fórmula e fruta

JANTAR:

- 1,5 colher de sopa de batata, batata doce, abóbora cabotiá , mandioca ou mandioquinha;
- 1,5 colher de sopa de feijão;
- 1 colher de sopa de cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, brócolis ou couve flor;
- 1 colher de sopa de carne.

*a criança já pode receber alimentos picados na mesma consitência dos alimentos do mais velhor. As carne podem ser desfiadas.

CEIA: Leite Materno ou fórmula

Porcionamento e valores nutricionais Faixa etária: 4 a 5 anos Parcial

	Quantidade	**Preparação**
Café da manhã	120 ml	Leite Integral
	1 unidade	Pão francês
	1 colher de sopa rasa (15 g)	Requeijão caseiro
	½ unidade (60g)	Laranja
Almoço	2,5 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	2 conchas pequenas (40 g)	Feijão
	2 colheres de sopa (50 g)	Carne moída refogada
	2,5 colheres de sopa (80 g)	Batata
	1 colher de sopa (17 g)	Pepino

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

ENERGIA Kcal	PROTEÍNA g	LÍPIDIO g	CARBOIDRATOS g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A µg	VITAMINA C mg
540	31	14	74	280	4,5	35,5	10,5

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

Porcionamento e valores nutricionais Faixa etária: 4 a 5 anos Integral

	Quantidade	Preparação
Café da manhã	120 ml	Leite Integral
	1 unidade	Pão francês
	1 colher de sopa rasa (15 g)	Requeijão caseiro
Almoço	2,5 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	2 conchas pequenas (40 g)	Feijão
	2 colheres de sopa (50 g)	Carne moída refogada
	2,5 colheres de sopa (80 g)	Batata
	4 col. de sopa (80 g)	Beterraba
Lanche da tarde	120 ml	Vitamina de Banana
	1 fatia pequena (80 g)	Fruta(Mamão)
	1 fatias pequena (30g)	Bolo simples limão
Jantar	2,5 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	2 conchas pequenas (40 g)	Feijão
	3 colheres de sopa (50 g)	Frango
	1 colher de sopa (30 g)	Cenoura
	1 colher de sopa (17 g)	Pepino

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

ENERGIA Kcal	PROTEÍNA g	LÍPIDIO g	CARBOIDRATOS g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A µg	VITAMINA C mg
713	26	19	144	450	8	124	71

SUGESTÃO DE HORÁRIOS PARA TURNO INTEGRAL

CAFÉ DA MANHÃ 07:30 Hrs
ALMOÇO 10:30-11:00 Hrs
LANCHE DA TARDE 13:30 Hrs
JANTAR 15:45-16:15 Hrs

SUGESTÃO DE HORÁRIOS PARA TURNO PARCIAL
PERÍODO MANHÃ:
CAFÉ DA MANHÃ 07:30 Hrs
ALMOÇO 10:30-11:00 Hrs

PERÍODO TARDE:
ALMOÇO 13:00 Hrs
LANCHE DA TARDE
15:45Hrs -16:15Hrs
OU
LANCHE DA TARDE 13Hrs
JANTAR 15:40Hrs-16:10Hrs

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	**MEDIDA CASEIRA**	**GRAMA/ ML**
BEBIDAS	LEITE	0,8 copo	120 ml
	ACHOCOLATADO	1/2 col de sopa	7 g
	VITAMINA DE FRUTA	0,8 copo	120 ml
	SUCO NATURAL	0,8 copo	100 ml
	PÃO	1 unidade	50 g
	BOLO	1 fatia fina	30 gramas
	BOLACHA DOCE	4 unidades	20 g
	BOLACHA SALGADA	4 unidades	20 g
	PIZZA DE ASSADEIRA	1 fatia pequena	45 g
	ROSCA	1 fatia fina	30 gramas
	MARGARINA	1 ponta de faca	5 g
	REQUEIJÃO	0,6 col de sopa	15 g
FRUTAS	ABACATE	1,5 col de sopa	40 g
	ABACAXI	2 fatias pequenas	70 g
	BANANA	1,5 unidade	60 g
	GOIABA	1/4 de unidade	24 g
	LARANJA	1/2 unidade	60 g
	MAÇÃ	1 unidade	80 g
	MAMÃO	1 fatia pequena	80 g
	MELÃO	2 fatias pequenas	85 g
	MELANCIA	1 fatia pequena	90 g
	MANGA	1/2 unidade	60 gramas
	MORANGO	4 unidades	50 g
	PERA	1/2 unidade	80 g
	TANGERINA	2/3 unidade	80 g
	UVA	16 unidades	80 g

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	**MEDIDA CASEIRA**	**GRAMA/ML**
	FEIJÃO COZIDO	2 conchas pequenas	40 g
	GRÃO DE BICO	2 col de sopa	40 g
	CARNE BOVINA	2,5 col de sopa	50 g
	CARNE DE FRANGO	3 col de sopa	50 g
	CARNE SUÍNA	2 col de sopa	50 g
	PEIXE	2 col de sopa	55 g
	OVO	1 unidade	45 g
	ARROZ COZIDO	4 col de sopa	75 g
	PIPOCA	2 xícaras	20 g
	CANJICA	1/2 canenca	100 g
	SOPA	1 prato fundo	250 g
ACOMPAMENTO	ABÓBORA	1 col de sopa	30 g
	ABOBRINHA	1 col de sopa	30 g
	BATATA	2,5 col de sopa	80 g
	BATATA DOCE	2,5 col de sopa	80 g
	CENOURA	1 col de sopa	30 g
	VAGEM	1 col de sopa	30 g

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	**MEDIDA CASEIRA**	**GRAMA/ML**
SALADA	BETERRABA	4,5 col de sopa	80 g
	BERINGELA	4,5 col de sopa	80 g
	CHUCHU	2 col de sopa	35 g
	BRÓCOLIS	2,5 col de sopa	50 g
	COUVE-FLOR	2,5 col de sopa	50 g
	TOMATE	4 fatias	25 g
	FOLHAS	2,5 col de sopa	15 g
	REPOLHO/ACELGA	2,5 col de sopa	15 g
	PEPINO	1 col de sopa cheia	17 g

gov.br
Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN 3-45721**

gov.br
Documento assinado digitalmente
AINA FIORI DEZEM
Data: 19/02/2025 07:09:33-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br