

A VERDADEIRA ESCOLA DA VIDA



Cardápio Sopa

Berçário 2024





JANEIRO



1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	10	11	12
-	-	Brócolis	Abóbora	Escarola
-	-	Cenoura	Batata	Macarrão
-	-	Acelga	Couve	Cenoura
-	-	Carne	Fígado	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
Inhame	Mandioca	Batata	Abóbora	Brócolis
Abóbora	Quiabo	Escarola	Agrião	Vagem
Lentilha	Macarrão	Feijão branco	Arroz	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Fígado

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
Batata	Mandioca	Inhame	FERIADO Aniversário de São Paulo	EMENDA DE FERIADO
Cenoura	Chuchu	Quiabo		
Lentilha	Macarrão	Grão de bico		
Carne	Frango	Carne		

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31	-	-
Batata doce	Arroz	Batata	-	-
Mandioquinha	Batata	Cenoura	-	-
Espinafre	Agrião	Feijão branco	-	-
Frango	Carne	Carne	-	-

FEVEREIRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	1	2
-	-	-	Abóbora	Arroz
-	-	-	Ervilha	Macarrão
-	-	-	Batata	Lentilha
-	-	-	Fígado	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
Espinafre	Batata	Repolho	Couve	Mandioca
Macarrão	Arroz	Macarrão	Arroz	Lentilha
Abobrinha	Vagem	Cenoura	Batata doce	Brócolis
Carne	Frango	Carne	Fígado	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
FERIADO Carnaval	FERIADO Carnaval	FERIADO Quarta-feira de Cinzas	Abóbora	Escarola
			Ervilha	Macarrão
			Couve	Cenoura
			Fígado	Frango

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
Espinafre	Agrião	Macarrão	Cenoura	Acelga
Arroz	Fubá	Cenoura	Arroz	Macarrão
Mandioquinha	Batata	Escarola	Escarola	Batata doce
Carne	Frango	Carne	Fígado	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
26	27	28	29	-
Fígado	Batata	Brócolis	Abóbora	-
Quiabo	Arroz	Macarrão	Ervilha	-
Grão de bico	Vagem	Acelga	Couve	-
Mandioca	Frango	Carne	Fígado	-



Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



MARÇO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	1
-	-	-	-	Mandioquinha
-	-	-	-	Chuchu
-	-	-	-	Couve
-	-	-	-	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
Fubá	Macarrão	Abobora	Batata doce	Abobora
Vagem	Chuchu	Cará	Cenoura	Couve
Arroz	Grão de bico	Feijão	Feijão branco	Aveia
Frango	Fígado	Carne	Carne	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
Batata	Mandioca	Arroz	Mandioquinha	Batata
Cenoura	Chuchu	Abobrinha	Ervilha	Couve
Lentilha	Macarrão	Feijão	Macarrão	Grão de bico
Fígado	Carne	Frango	Carne	Frango

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Cenoura
Abobrinha	Milho	Cenoura	Beterraba	Chuchu
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Aveia	Abobora
Carne	Fígado	Cara	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
Cará	Mandioca	Batata	FERIADO Quinta-feira Santa	FERIADO Paixão de Cristo
Abobrinha	Beterraba	Chuchu		
Ervilha	Lentilha	Feijão		
Fígado	Carne	Frango		



ABRIL

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
Fubá	Macarrão	Abobora	Macarrão	Mandioquinha
Vagem	Chuchu	Cará	Lentilha	Abobrinha
Arroz	Grão de bico	Feijão	Batata	Vagem
Frango	Fígado	Carne	Frango	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
Inhame	Macarrão	Mandioca	Abobora	Fubá
Grão de bico	Ervilha	Chuchu	Lentilha	Cenoura
Beterraba	Cenoura	Brócolis	Aveia	Agrião
Frango	Carne	Frango	Fígado	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
Macarrão	Arroz	Inhame	Fubá	Macarrão
Ervilha	Grão de bico	Ervilha	Vagem	Chuchu
Mandioquinha	Espinafre	Couve	Arroz	Grão de bico
Carne	Frango	Fígado	Frango	Fígado

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
Macarrão	Batata doce	Arroz	Macarrão	Fubá
Cenoura	Vagem	Lentilha	Feijão	Vagem
Quiabo	Ervilha	Mandioquinha	Batata	Arroz
Frango	Frango	Fígado	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	-	-	-
Inhame	Macarrão	-	-	-
Quiabo	Batata	-	-	-
Beterraba	Cenoura	-	-	-
Frango	Carne	-	-	-



Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



MAIO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	1	2	3
-	-	FERIADO Dia do Trabalho	Batata	Batata
-	-		Berinjela	Beterraba
-	-		Lentilha	Ervilha
-	-		Carne	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
Batata doce	Mandioquinha	Batata	Mandioquinha	Arroz
Abobrinha	Chuchu	Vagem	Chuchu	Cenoura
Fubá	Grão de bico	Aveia	Macarrão	Ervilha
Frango	Carne	Frango	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
Inhame	Mandioca	Batata	Abobora	Brócolis
Abobora	Quiabo	Escarola	Agrião	Vagem
Lentilha	Macarrão	Feijão	Arroz	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Fígado

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
Batata	Mandioca	Mandioca	Abobora	Mandioquinha
Cenoura	Chuchu	Quiabo	Couve flor	Chuchu
Lentilha	Macarrão	Feijão	Grão de bico	Aveia
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	31
Batata doce	Arroz	Mandioca	FERIADO Corpus Christi	EMENDA DE FERIADO
Mandioquinha	Batata	Rúcula		
Espinafre	Agrião	Feijão		
Frango	Carne	Fígado		



JUNHO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
Batata doce	Mandioquinha	Batata	Mandioquinha	Arroz
Abobrinha	Chuchu	Vagem	Chuchu	Cenoura
Fubá	Grão de bico	Aveia	Macarrão	Grão de bico
Frango	Carne	Frango	Frango	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
Inhame	Mandioca	Abobrinha	Batata	Brócolis
Abobora	Quiabo	Cenoura	Escarola	Vagem
Lentilha	Macarrão	Macarrão	Feijão branco	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Fígado

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
Batata	Mandioca	Abobora	Cara	Mandioquinha
Cenoura	Chuchu	Quiabo	Batata doce	Chuchu
Lentilha	Macarrão	Feijão	Ervilha	Aveia
Carne	Frango	Carne	Fígado	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Abobora
Abobrinha	Milho	Cenoura	Abobrinha	Berinjela
Rúcula	Vagem	Acelga	Espinafre	Acelga
Carne	Fígado	Cara	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-



Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



JULHO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	16	17	18	19
-	Abobora	Mandioca	Batata doce	Cenoura
-	Milho	Cenoura	Beterraba	Chuchu
-	Lentilha	Macarrão	Aveia	Abobora
-	Fígado	Cara	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
Cará	Mandioca	Batata	Inhame	Batata doce
Abobrinha	Beterraba	Chuchu	Vagem	Abobrinha
Ervilha	Lentilha	Feijão	Grão de bico	Fubá
Fígado	Carne	Frango	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31	-	-
Batata doce	Mandioca	Arroz	-	-
Abobrinha	Chuchu	Abobrinha	-	-
Fubá	Macarrão	Feijão	-	-
Frango	Carne	Frango	-	-



AGOSTO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	1	2
-	-	-	Batata doce	Mandioquinha
-	-	-	Brócolis	Espinafre
-	-	-	Macarrão	Feijão
-	-	-	Fígado	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
Fubá	Macarrão	Abobora	Macarrão	Mandioquinha
Vagem	Chuchu	Cará	Lentilha	Abobrinha
Arroz	Feijão branco	Aveia	Batata	Vagem
Frango	Fígado	Carne	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
Inhame	Macarrão	Mandioca	Abobora	Batata
Quiabo	Batata	Arroz	Couve	Acelga
Beterraba	Cenoura	Brócolis	Aveia	Arroz
Frango	Carne	Frango	Fígado	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
Macarrão	Arroz	Inhame	Macarrão	Cará
Ervilha	Grão de bico	Ervilha	Cenoura	Abobrinha
Mandioquinha	Espinafre	Couve	Quiabo	Lentilha
Carne	Frango	Fígado	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
26	27	28	29	30
Fubá	Batata doce	Arroz	Macarrão	Mandioquinha
Cenoura	Vagem	Lentilha	Feijão	Abobrinha
Inhame	Macarrão	Brócolis	Cenoura	Espinafre
Carne	Frango	Fígado	Carne	Carne



Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



SETEMBRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
Batata doce	Mandioquinha	Batata	Inhame	Arroz
Abobrinha	Chuchu	Vagem	Abobora	Cenoura
Fubá	Grão de bico	Aveia	Lentilha	Batata
Frango	Carne	Frango	Carne	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
Inhame	Mandioca	Batata	Mandioquinha	Brócolis
Abobora	Quiabo	Escarola	Chuchu	Vagem
Lentilha	Macarrão	Feijão	Macarrão	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Fígado

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
Batata	Mandioca	Mandioca	Abobora	Mandioquinha
Cenoura	Chuchu	Quiabo	Couve flor	Chuchu
Lentilha	Macarrão	Feijão	Feijão preto	Aveia
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Abobora
Abobrinha	Milho	Cenoura	Abobrinha	Berinjela
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Feijão	Ervilha
Carne	Fígado	Carne	Fígado	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	-	-	-	-
Batata doce	-	-	-	-
Abobrinha	-	-	-	-
Fubá	-	-	-	-
Frango	-	-	-	-



OUTUBRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	1	2	3	4
-	Mandioca	Cará	Abobora	Batata
-	Cenoura	Abobrinha	Fubá	Beterraba
-	Ervilha	Feijão	Grão de bico	Ervilha
-	Frango	Fígado	Carne	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7	8	9	10	11
Batata doce	Mandioquinha	Batata	Batata doce	Arroz
Abobrinha	Chuchu	Vagem	Abobrinha	Cenoura
Fubá	Grão de bico	Aveia	Brócolis	Lentilha
Frango	Carne	Frango	Carne	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14	15	16	17	18
Inhame	Abobora	Batata	Mandioquinha	Brócolis
Abobora	Mandioca	Escarola	Chuchu	Vagem
Lentilha	Brócolis	Feijão branco	Macarrão	Arroz
Carne	Frango	Carne	Frango	Fígado

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
21	22	23	24	25
Batata	Mandioca	Mandioca	Abobora	Mandioquinha
Cenoura	Chuchu	Quiabo	Couve flor	Chuchu
Lentilha	Macarrão	Grão de bico	Feijão	Aveia
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28	29	30	31	-
Inhame	Mandioca	Abobora	Mandioca	-
Abobrinha	Cenoura	Milho	Cenoura	-
Grão de bico	Ervilha	Lentilha	Macarrão	-
Carne	Frango	Fígado	Cara	-



Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



NOVEMBRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	1
-	-	-	-	Arroz
-	-	-	-	Macarrão
-	-	-	-	Mandioquinha
-	-	-	-	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
Espinafre	Batata	Repolho	Couve	Mandioca
Macarrão	Arroz	Macarrão	Arroz	Lentilha
Abobrinha	Vagem	Cenoura	Batata doce	Brócolis
Carne	Frango	Carne	Fígado	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
Espinafre	Vagem	Escarola	Abóbora	FERIADO - Proclamação da República
Macarrão	Arroz	Macarrão	Ervilha	
Batata doce	Espinafre	Cenoura	Couve	
Carne	Frango	Carne	Fígado	

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
Inhame	Abobora	FERIADO Consciência Negra	Cenoura	Acelga
Abobrinha	Milho		Arroz	Macarrão
Grão de bico	Lentilha		Escarola	Batata doce
Carne	Fígado		Fígado	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Arroz
Abobrinha	Milho	Cenoura	Abobrinha	Macarrão
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Feijão	Mandioquinha
Carne	Fígado	Frango	Carne	Frango



DEZEMBRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
Abobrinha	Mandioca	Arroz	Batata doce	Abobora
Inhame	Batata	Quiabo	Cenoura	Couve
Feijão	Grão de bico	Macarrão	Lentilha	Aveia
Carne	Fígado	Frango	Carne	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
Batata	Mandioca	Arroz	Mandioquinha	Batata
Cenoura	Chuchu	Abobrinha	Ervilha	Couve
Lentilha	Macarrão	Feijão	Ervilha	Feijão
Fígado	Carne	Frango	Carne	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Cenoura
Abobrinha	Milho	Cenoura	Beterraba	Chuchu
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Aveia	Abobora
Carne	Fígado	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-