

A VERDADEIRA ESCOLA DA VIDA



Cardápio Sopa

Berçário 2025





JANEIRO

1ª SEMANA

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

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	7	8	9	10
-	Vagem	Brócolis	Abóbora	Escarola
-	Grão de bico	Cenoura	Batata	Macarrão
-	Espinafre	Acelga	Couve	Cenoura
-	Carne	Frango	Carne	Frango

3ª SEMANA

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

4ª SEMANA

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

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	31
Batata doce	Arroz	Batata	Abóbora	Batata
Mandioquinha	Batata	Cenoura	Cenoura	Chuchu
Espinafre	Agrião	Feijão branco	Grão de bico	Lentilha
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

FEVEREIRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
Espinafre	Batata	Repolho	Couve	Mandioca
Macarrão	Arroz	Macarrão	Arroz	Lentilha
Abobrinha	Vagem	Cenoura	Batata doce	Brócolis
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
Espinafre	Vagem	Brócolis	Abóbora	Escarola
Macarrão	Arroz	Macarrão	Ervilha	Macarrão
Batata doce	Espinafre	Acelga	Couve	Cenoura
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
Espinafre	Agrião	Macarrão	Cenoura	Acelga
Arroz	Fubá	Cenoura	Arroz	Macarrão
Mandioquinha	Batata	Escarola	Escarola	Batata doce
Carne	Frango	Carne	frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
Mandioca	Batata	Brócolis	Abóbora	Abóbora
Quiabo	Arroz	Macarrão	Ervilha	Ervilha
Grão de bico	Vagem	Acelga	Couve	Batata
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne





MARÇO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
FERIADO Carnaval	FERIADO Carnaval	FERIADO Quarta-feira de Cinzas	Batata doce	Abobora
			Cenoura	Couve
			Feijão branco	Aveia
			Carne	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
Batata	Mandioca	Arroz	Mandioquinha	Batata
Cenoura	Chuchu	Abobrinha	Ervilha	Couve
Lentilha	Macarrão	Feijão	Macarrão	Grão de bico
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Cenoura
Abobrinha	Milho	Cenoura	Beterraba	Chuchu
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Aveia	Abobora
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
Cará	Mandioca	Batata	Inhame	Batata doce
Abobrinha	Beterraba	Chuchu	Vagem	Abobrinha
Ervilha	Lentilha	Feijão	Grão de bico	Fubá
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
31	-	-	-	-
Mandioquinha	-	-	-	-
Chuchu	-	-	-	-
Couve	-	-	-	-
Frango	-	-	-	-



ABRIL

1ª SEMANA

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

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7	8	9	10	11
Inhame	Macarrão	Mandioca	Abobora	Fubá
Grão de bico	Ervilha	Chuchu	Lentilha	Cenoura
Beterraba	Cenoura	Brócolis	Aveia	Agrião
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14	15	16	17	18
Macarrão	Arroz	Inhame	FERIADO Quinta-feira Santa	FERIADO Paixão de Cristo
Ervilha	Grão de bico	Ervilha		
Mandioquinha	Espinafre	Couve		
Carne	Frango	Carne		

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
21	22	23	24	25
FERIADO Tiradentes	Batata doce	Arroz	Macarrão	Fubá
	Vagem	Lentilha	Feijão	Vagem
	Ervilha	Mandioquinha	Batata	Arroz
	Carne	Frango	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28	29	30	-	-
Inhame	Macarrão	Abobora	-	-
Quiabo	Batata	Ervilha	-	-
Beterraba	Cenoura	Couve	-	-
Frango	Carne	Carne	-	-



MAIO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	1	2
-	-	-	FERIADO Dia do Trabalho	EMENDA DE FERIADO
-	-	-		
-	-	-		
-	-	-		

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
Batata doce	Mandioquinha	Batata	Mandioquinha	Arroz
Abobrinha	Chuchu	Vagem	Chuchu	Cenoura
Fubá	Grão de bico	Aveia	Macarrão	Ervilha
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
Inhame	Mandioca	Batata	Abobora	Brócolis
Abobora	Quiabo	Escarola	Agrião	Vagem
Lentilha	Macarrão	Feijão	Arroz	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	30
Batata doce	Arroz	Mandioca	Abobora	Brócolis
Mandioquinha	Batata	Rúcula	Ervilha	Couve
Espinafre	Agrião	Feijão	Arroz	Macarrão
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango



JUNHO

1ª SEMANA

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

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
Inhame	Mandioca	Abobrinha	Batata	Brócolis
Abobora	Quiabo	Cenoura	Escarola	Vagem
Lentilha	Macarrão	Macarrão	Feijão branco	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
Batata	Mandioca	Abobora	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO
Cenoura	Chuchu	Quiabo		
Lentilha	Macarrão	Feijão		
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
Rúcula	Vagem	Acelga	Espinafre	Acelga
Carne	Frango	Carne	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	-	-	-	-
Mandioca	-	-	-	-
Cenoura	-	-	-	-
Ervilha	-	-	-	-
Carne	-	-	-	-



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
-	-	Mandioca	Batata doce	Cenoura
-	-	Cenoura	Beterraba	Chuchu
-	-	Macarrão	Aveia	Abobora
-	-	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
21	22	23	24	25
Cará	Mandioca	Batata	Inhame	Batata doce
Abobrinha	Beterraba	Chuchu	Vagem	Abobrinha
Ervilha	Lentilha	Feijão	Grão de bico	Fubá
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28	29	30	31	-
Batata doce	Mandioca	Arroz	Batata	-
Abobrinha	Chuchu	Abobrinha	Cenoura	-
Fubá	Macarrão	Feijão	Grão de bico	-
Frango	Carne	Frango	Carne	-



AGOSTO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
-	-	-	-	1
-	-	-	-	Mandioquinha
-	-	-	-	Espinafre
-	-	-	-	Feijão
-	-	-	-	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
Fubá	Macarrão	Abobora	Macarrão	Mandioquinha
Vagem	Chuchu	Cará	Lentilha	Abobrinha
Arroz	Feijão branco	Aveia	Batata	Vagem
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
Inhame	Macarrão	Mandioca	Abobora	Batata
Quiabo	Batata	Arroz	Couve	Acelga
Beterraba	Cenoura	Brócolis	Aveia	Arroz
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
Macarrão	Arroz	Inhame	Macarrão	Cará
Ervilha	Grão de bico	Ervilha	Cenoura	Abobrinha
Mandioquinha	Espinafre	Couve	Quiabo	Lentilha
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
Fubá	Batata doce	Arroz	Macarrão	Mandioquinha
Cenoura	Vagem	Lentilha	Feijão	Abobrinha
Inhame	Macarrão	Brócolis	Cenoura	Espinafre
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne





SETEMBRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
Batata doce	Mandioquinha	Batata	Inhame	Arroz
Abobrinha	Chuchu	Vagem	Abobora	Cenoura
Fubá	Grão de bico	Aveia	Lentilha	Batata
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
Inhame	Mandioca	Batata	Mandioquinha	Brócolis
Abobora	Quiabo	Escarola	Chuchu	Vagem
Lentilha	Macarrão	Feijão	Macarrão	Macarrão
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
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
22	23	24	25	26
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Abobora
Abobrinha	Milho	Cenoura	Abobrinha	Berinjela
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Feijão	Ervilha
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	-	-	-
Batata doce	Mandioca	-	-	-
Abobrinha	Vagem	-	-	-
Fubá	Macarrão	-	-	-
Frango	Carne	-	-	-



OUTUBRO

1ª SEMANA

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

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
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
13	14	15	16	17
Inhame	Abobora	Batata	Mandioquinha	Brócolis
Abobora	Mandioca	Escarola	Chuchu	Vagem
Lentilha	Brócolis	Feijão branco	Macarrão	Arroz
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

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	Grão de bico	Feijão	Aveia
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	31
Inhame	Abobora	Mandioca	Abobora	Espinafre
Abobrinha	Milho	Cenoura	Chuchu	Batata
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Macarrão	Arroz
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne





NOVEMBRO

1ª SEMANA

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

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
Espinafre	Batata	Repolho	Couve	Mandioca
Macarrão	Arroz	Macarrão	Arroz	Lentilha
Abobrinha	Vagem	Cenoura	Batata doce	Brócolis
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
Espinafre	Vagem	Escarola	Abóbora	Abobora
Macarrão	Arroz	Macarrão	Ervilha	Milho
Batata doce	Espinafre	Cenoura	Couve	Lentilha
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
Inhame	Abobora	Mandioca	FERIADO Consciência Negra	EMENDA DE FERIADO
Abobrinha	Milho	Cenoura		
Grão de bico	Lentilha	Macarrão		
Carne	Frango	Carne		

5ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Arroz
Abobrinha	Milho	Cenoura	Abobrinha	Macarrão
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Feijão	Mandioquinha
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne



DEZEMBRO

1ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
Abobrinha	Mandioca	Arroz	Batata doce	Abobora
Inhame	Batata	Quiabo	Cenoura	Couve
Feijão	Grão de bico	Macarrão	Lentilha	Aveia
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

2ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
Batata	Mandioca	Arroz	Mandioquinha	Batata
Cenoura	Chuchu	Abobrinha	Ervilha	Couve
Lentilha	Macarrão	Feijão	Ervilha	Feijão
Frango	Carne	Frango	Carne	Frango

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
Inhame	Abobora	Mandioca	Batata doce	Cenoura
Abobrinha	Milho	Cenoura	Beterraba	Chuchu
Grão de bico	Lentilha	Macarrão	Aveia	Abobora
Carne	Frango	Carne	Frango	Carne

4ª SEMANA

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

5ª SEMANA

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



Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729