



	03/10/2022 (Segunda-feira)	04/10/2022 (Terça-feira)	05/10/2022 (Quarta-feira)	06/10/2022 (Quinta-feira)	07/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08:00)	Vitamina de banana Biscoito Cream craker	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Vitamina de mamão Maçã	Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura e frango	Vitamina de abacate Banana
REFEIÇÃO (11:00)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Beterraba cozida Melão	Arroz, feijão Frango acebolado Creme de milho Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Atum com batata e coentro Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com chuchu Farofa rica Laranja
LANCHE (13:30)	Leite com cacau Pão Hot dog com requeijão	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão integral com Margarina	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
JANTAR (16:00)	Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Laranja	Caldo verde com pernil (batata, couve, pernil) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Banana	Sopa de legumes com carne (batata doce, cenoura, chuchu macarrão) Laranja	Arroz com salsa Frango com abóbora Melancia

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.078,21	179	44	35
Fundamental	6 a 10 anos	1.226,11	202	49	39

Sáirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



	10/10/2022 (Segunda-feira)	11/10/2022 (Terça-feira)	12/10/2022 (Quarta-feira)	13/10/2022 (Quinta-feira)	14/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Feriado	Semana da educação	
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de pepino Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã			
LANCHE (13h30)	logurte de morango Biscoito maisena	Suco de melancia **Bolo de chocolate com cobertura de cacau			
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Melão	**Pão hot dog com salsicha ao molho com batata palha Suco de uva (agricultura familiar)			

****Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum e no lanche para os alunos parcial da tarde.**

****O hot dog deverá ser servido na refeição para os alunos do parcial manhã e jantar para o parcial da tarde.**

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	416,33	66	15	23
Fundamental	6 a 10 anos	506,27	78	17	26

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. e Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



	17/10/2022 (Segunda-feira)	18/10/2022 (Terça-feira)	19/10/2022 (Quarta-feira)	20/10/2022 (Quinta-feira)	21/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Vitamina de banana Pão hot dog com margarina	Mingau de aveia	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de Abacate Maçã
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Atum ao molho com coentro Batata sauté Maçã	Arroz, feijão Frango com cenoura Virado de acelga Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com batata Salada de repolho Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com chuchu Salada de acelga Melancia	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de escarola com tomate Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Vitamina de banana com aveia Maçã	Vitamina de mamão Banana	Suco de goiaba Pão de forma com patê de abóbora e frango
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango com cenoura Laranja	Arroz com abobrinha Carne moída com molho Melancia	Sopa de legumes com frango (abóbora, chuchu, abobrinha, macarrão) Melão	Arroz, feijão Preto Pernil com mandioca Laranja	Arroz com cenoura Carne com batata e abobrinha Banana

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.184,71	193	52	37
Fundamental	6 a 10 anos	1.270,01	205	55	40

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



	24/10/2022 (Segunda-feira)	25/10/2022 (Terça-feira)	26/10/2022 (Quarta-feira)	27/10/2022 (Quinta-feira)	28/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	logurte de Morango Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Maçã	Suco de manga Pão de forma com requeijão de inhame e frango	Leite com cacau Pão integral com margarina
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cebola Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete Farofa rica Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de pepino com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de alface Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Bicoito Cream craker	Suco de melancia **Bolo	Vitamina de mamão Banana
JANTAR (16h)	Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, macarrão) Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Melancia	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu, batata) Banana	Arroz Pernil com mandioca Salada de escarola Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de pepino Maçã

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

***Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum e parcial tarde no lanche.**

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.044,00	170	42	36
Fundamental	6 a 10 anos	1.155,22	188	46	39

Sáirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE