

Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - OUTUBRO 2023



	02/10/2023 (Segunda-feira)	03/10/2023 (Terça-feira)	04/10/2023 (Quarta-feira)	05/10/2023 (Quinta-feira)	06/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de Manga Pão hot dog com patê de inhame com frango	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de pepino com tomate Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Maçã	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Arroz a grega Estrogonofe de Frango Batata sauté Maçã
LANCHE (13h30)	Mingau de aveia com cacau	Vitamina de banana Maçã	Iogurte de morango Banana	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de melancia **Bolo de chocolate com cobertura
JANTAR (16h)	Macarrão ao molho de cenoura e beterraba Frango com abobrinha Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz com salsa Carne moída com ervilha Salada de Acelga Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de escarola com tomate Banana	Pão hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco de Uva
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	PERA	BANANA	PIPOCA DOCE

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1574,85	212	51	58
Fundamental	6 a 10 anos	1729,51	234	57	63



Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - OUTUBRO 2023



	09/10/2023 (Segunda-feira)	10/10/2023 (Terça-feira)	11/10/2023 (Quarta-feira)	12/10/2023 (Quinta-feira)	13/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)					
REFEIÇÃO (11h)					
LANCHE (13h30)		SEMANA DA EDUCAÇÃO		FERIADO	PONTO FACULTATIVO
JANTAR (16h)					
LANCHE DA SAÍDA					

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	0	0	0	0
Fundamental	6 a 10 anos	0	0	0	0

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



Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - OUTUBRO 2023



	16/10/2023 (Segunda-feira)	17/10/2023 (Terça-feira)	18/10/2023 (Quarta-feira)	19/10/2023 (Quinta-feira)	20/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08:00)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Requeijão	Suco de goiaba Pão Integral com Requeijão	Leite com Cacau Pão forma com patê de abóbora com frango	Leite com Cacau Pão hot dog com margarina	Leite com Cacau Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de beterraba ralada Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Frango com chuchu Virado de acelga Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de escarola com tomate Melancia
LANCHE (13:30)	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de banana Maçã	Arroz doce	Vitamina de abacate Biscoito Maisena	Vitamina de mamão com maçã Banana
JANTAR (16:00)	Macarrão ao sugo Frango com ervilha Salada de acelga Suco de manga	Arroz branco Pernil com abóbora Salada de pepino com tomate Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, abobrinha, batata) Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho Melão	Sopa de legumes com pernil (abóbora, chuchu, batata, macarrão) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	MAÇÃ	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1376,55	204	51	40
Fundamental	6 a 10 anos	1517,35	225	56	44

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

Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - OUTUBRO 2023



	23/10/2023 (Segunda-feira)	24/10/2023 (Terça-feira)	25/10/2023 (Quarta-feira)	26/10/2023 (Quinta-feira)	27/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura com frango	Leite com cacau Pão integral com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de Acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de alface com cenoura Maçã	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana Maçã	Iogurte de Morango Banana	Mingau de cacau	Suco de abacaxi Bolo
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de pepino Maçã	Arroz a grega Pernil com batata Salada de repolho Laranja	Sopa de legumes com carne (abóbora, batata doce, chuchu e macarrão) Maçã	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Carne moída ao molho Salada de acelga Melancia	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	MAÇÃ	BANANA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1481,51	202	51	52
Fundamental	6 a 10 anos	1620,33	223	56	56

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

Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - OUTUBRO 2023



	30/10/2023 (Segunda-feira)	31/10/2023 (Terça-feira)	01/11/2023 (Quarta-feira)	02/11/2023 (Quinta-feira)	03/11/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão		
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de repolho Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com ervilha Beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de cenoura ralada com tomate Melão		
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de maisena	Iogurte de Morango Biscoito Cream Craker	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de pepino Melão	Arroz a grega Pernil com batata Salada de acelga Laranja	Sopa de legumes com carne (cenoura, batata, abobrinha e macarrão) Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	PERA		

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	839,08	115	29	29
Fundamental	6 a 10 anos	927,12	127	32	32

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