

	30/09/2024 (Segunda-feira)	01/10/2024 (Terça-feira)	02/10/2024 (Quarta-feira)	03/10/2024 (Quinta-feira)	04/10/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Suco de Manga Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão Hot dog com Requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho com cenoura Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de peixe(pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Arroz feijão Frango com abóbora Farofa rica Melancia	Arroz, feijão Carne em Cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Maçã	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Laranja
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Vitamina de mamão com banana Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia	Arroz com salsa Pernil com batata Salada de beterraba cozida Laranja	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga Melão	Risoto de frango com cenoura e ervilha Salada de pepino com tomate Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	CARAMBOLA	BANANA	PERA

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1026	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1147	161	47	35

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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

	07/10/2024 (Segunda-feira)	08/10/2024 (Terça-feira)	09/10/2024(Quarta-feira)	10/10/2024 (Quinta-feira)	11/10/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de uva Pão hot dog com Margarina	Café com leite Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Frango ensopado Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com chuchu Salada de alface com tomate Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve <b>Maçã</b>	Arroz, feijão <b>Estrogonofe de Frango com batata palha</b> <b>Salada de alface com tomate</b> <b>Brigadeiro de leite em pó de colher</b>
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de mamão com banana Maçã	Mingau de maisena	logurte de Morango Banana	<b>Pipoca, bolo de chocolate com cobertura</b> <b>Suco natural melancia</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco e cenoura ralada Melão	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de acelga Laranja	Sopa de frango com legumes (cenoura, batata, abobrinha, macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada pepino Melão	<b>Pão hot dog com salsicha ao molho, batata palha</b>  <b>Suco natural de Maracujá</b>
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	PERA	MAÇÃ	BANANA	KIWI	Pipoca Doce

\*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	1148	156	40	36
Fundamental	6 a 10 anos	1213	172	46	34

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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

	14/10/2024 (Segunda-feira)	15/10/2024 (Terça-feira)	16/10/2024 (Quarta-feira)	17/10/2024 (Quinta-feira)	18/10/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	SEMANA DA EDUCAÇÃO			Café com leite	Leite com cacau
				Pão de forma com Manteiga	Pão hot dog com Requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>				Arroz, feijão	Arroz com cenoura e salsa, feijão
				Ovos cozidos com azeite e salsa	Frango acebolado
				Batata e cenoura sauté	Creme de milho
				Maçã	Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>				Leite com cacau	Vitamina de banana
				Biscoito Cream Craker	Biscoito maisena
<b>JANTAR (16h)</b>				Macarrão ao sugo	Arroz Branco
				Carne moída com cenoura e chuchu	Carne em cubos com abóbora
				Salada de feijão fradinho a vinagrete	Salada de beterraba ralada
				Melancia	Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>				MAÇÃ	PERA

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*\*Cardápio Festivo de Páscoa

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	930	128	30	22
Fundamental	6 a 10 anos	1058	140	36	28

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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



## Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - OUTUBRO 2024



	21/10/2024 (Segunda-feira)	22/10/2024 (Terça-feira)	23/10/2024 (Quarta-feira)	24/10/2024 (Quinta-feira)	25/10/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Suco de uva Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Café com leite Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, feijão Preto Pernil com chuchu Farofa rica Laranja	Arroz, feijão Frango com batata (filé de coxa) Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz, feijão Carne moída com ervilha Salada de alface Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	logurte de Morango Banana	Mingau de aveia	Vitamina de banana Biscoito Cream Craker
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga Melão	Arroz a grega Peixe com batata Salada de repolho com tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango ao molho desfiado Salada de cenoura ralada Melancia	Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, batata doce e macarrão para sopa) Maçã	Arroz Branco Frango com mandioca Salada de soja com cenoura e couve flor Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	KIWI	PERA

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	1012	130	30	22
Fundamental	6 a 10 anos	1112	142	36	28

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. de Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE



## Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - OUTUBRO 2024



	28/10/2024 (Segunda-feira)	29/10/2024 (Terça-feira)	30/10/2024 (Quarta-feira)	31/10/2024 (Quinta-feira)	01/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Ponto Facultativo (Dia do Servidor)	Leite com cacau Pão de forma com Margarina	Café com leite Pão hot dog com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>		Arroz com cenoura, feijão Omelete de cenoura e cebola Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Frango ensopado com mandioca Salada de repolho Melão	Arroz, feijão preto Pernil à vinagrete Virado de acelga Maçã	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de alface Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	<b>*Suco individual integral</b> <b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>	Vitamina de abacate Banana
<b>JANTAR (16h)</b>		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de Grão de bico com tomate Melão	Sopa de feijão com carne (batata, cenoura e chuchu)  Maçã	Arroz Branco Frango com cenoura Salada de beterraba cozida Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>		PAÇOCA	BANANA	PERA	CARAMBOLA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho recheado e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1003	130	30	22
Fundamental	6 a 10 anos	1106	142	36	28

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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