

	04/11/2024 (segunda-feira)	05/11/2024 (Terça-feira)	06/11/2024 (Quarta-feira)	07/11/2024 (Quinta-feira)	08/11/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Suco de manga Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão Hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz , feijão Frango com batata doce Salada de Pepino com cenoura Melão	Arroz , feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Maçã	Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz , feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	logurte de morango Biscoito Cream craker	Vitamina de abacate Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de soja e tomate Laranja	Sopa de legumes com carne mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melão	Arroz Branco Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	MEXERICA	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

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

	11/11/2024 (Segunda-feira)	12/11/2024 (Terça-feira)	13/11/2024 (Quarta-feira)	14/11/2024 (Quinta-feira)	15/11/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma Integral com margarina	Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão integral com requeijão	FERIADO
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Melancia	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de repolho com cenoura Maçã	
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha coco	Arroz doce com canela	Vitamina de banana Maçã	Suco de Abacaxi Bolo	
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Melancia	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate com pepino Maçã	<u>Pré escola</u> Sopa de feijão c/ (batata, abóbora, chuchu)/ Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de feijão branco a vinagrete Laranja	
			<u>Fundamental SARESP</u> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	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	1124	148	45	32
Fundamental	6 a 10 anos	1165	164	49	37

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

	18/11/2024 (Segunda-feira)	19/11/2024 (Terça-feira)	20/11/2024 (Quarta-feira)	21/11/2024 (Quinta-feira)	22/11/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com margarina	FERIADO	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Café com leite Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão		Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de Alface Melão
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Maisena	logurte de morango Maçã		Vitamina de abacate Biscoito cream cracker	Mingau de maisena
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz a grega Carne em cubos Salada de acelga com tomate Maçã		Macarrão so sugo Carne moída com cenoura Salada de grão de bico com tomate Maçã	Arroz Branco Frango com abóbora Salada de repolho Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE			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	1015	141	42	28
Fundamental	6 a 10 anos	1118	165	49	38



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - NOVEMBRO 2024



	25/11/2024 (Segunda-feira)	26/11/2024 (Terça-feira)	27/11/2024 (Quarta-feira)	28/11/2024 (Quarta-feira)	30/11/2024 (Quarta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de uva Pão hot dog com requeijão	Suco de Abacaxi Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Maçã	Arroz, feijão Frango com batata Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de alface com cenoura Maçã	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melão
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau	Vitamina de Mamão com maçã Banana	*Suco individual integral *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de acelga Laranja	Caldo verde com pernil (batata, mandioca, couve e pernil) Maçã	Arroz Branco Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia	Macarrão ao sugo Frango desfiado Salada de feijão fradinho Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PÊSSEGO	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	1030	146	45	31
Fundamental	6 a 10 anos	1149	163	48	36

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