

	02/12/2024 (segunda-feira)	03/12/2024(Terça-feira)	04/12/2024 (Quarta-feira)	05/12/2024 (Quinta-feira)	06/12/2024 (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 manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão Hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão
	Ovos Mexidos com cenoura	Frango com batata doce	Carne em cubos com cenoura	Pernil a vinagrete	** Fundamental: Estrogonofe de frango com batata palha
	Salada de acelga com tomate Laranja	Salada de Pepino Melão	Salada de repolho roxo Maçã	Virado de couve Picolé de Fruta	**Pré Escola: Frango Assado e Farofa Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Maçã	Suco de abacaxi Bolo	logurte de morango Biscoito Cream craker
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Risoto de frango cenoura e salsa Salada de repolho com tomate Melão	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de soja com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Buraco quente (Pão Francês com carne moída) Suco de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**** Cardápio Festivo:**

Fundamental Integral: Estrogonofe com Batata palha, Legumes e Mesa de frutas e Brigadeiro de colher;
Pré - escola Integral: Frango Assado, Farofa, Legumes, Mesa de frutas e Brigadeiro de colher.

Mesa de frutas decorativas (para todos): melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1068	148	47	32
Fundamental	6 a 10 anos	1224	174	51	36

	09/12/2024 (Segunda-feira)	10/12/2024 (Terça-feira)	11/12/2024 (Quarta-feira)	12/12/2024 (Quinta-feira)	13/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de uva Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Frango acebolado Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de repolho Banana
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Biscoito maisena	logurte de morango Maçã	Mingau de maisena	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite com cacau Biscoito Cream craker
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com ervilha, cenoura e salsa) Salada de tomate com pepino Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Maçã	Arroz Branco Frango com abobrinha Salada de feijão branco a vinagrete Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de alface Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	PÊSSEGO	PERA	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	680	100	25	20
Fundamental	6 a 10 anos	790	112	32	24

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 - DEZEMBRO 2024



	16/12/2024 (Segunda-feira)	17/12/2024 (Terça-feira)	18/12/2024 (Quarta-feira)	19/12/2024 (Quinta-feira)	20/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	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
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Bicoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana Maçã	Vitamina de abacate Banana	Mingau de aveia	Suco de maracujá Biscoito cream cracker
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz Branco Frango ao molho Salada de batata Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Maçã	Arroz Branco Carne moída Salada de Soja com cenoura Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	MAÇÃ	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	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