



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - NOVEMBRO 2025

	03/11 (segunda-feira)	04/11 (Terça-feira)	05/11 (Quarta-feira)	06/11 (Quinta-feira)	07/11 (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 Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Farofa com couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Banana	logurte de morango Biscoito cream craker	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) Maçã	Arroz Branco Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I - NOVEMBRO 2025

	10/11 (Segunda-feira)	11/11 (Terça-feira)	12/11 (Quarta-feira)	13/11 (Quinta-feira)	14/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de uva Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com manteiga
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	Arroz, feijão Pernil com batata Salada de Alface Banana
LANCHE (13h30)	Suco de goiaba Biscoito rosquinha coco	Arroz doce com canela	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Banana	Leite com cacau Biscoito maisena
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	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de feijão branco a vinagrete Laranja	Arroz Branco Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	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

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista SAE

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 - NOVEMBRO 2025

	17/11 (Segunda-feira)	18/11 (Terça-feira)	19/11 (Quarta-feira)	20/11 (Quinta-feira)	21/11 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Feriado (Dia da Consciência Negra)	Ponto Facultativo	
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 com couve Laranja			
	LANCHE (13h30)	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito maisena			Suco de uva Biscoito cream cracker
	JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba cozida Melão	Arroz a grega (cenoura, milho, ervilha e salsa), Carne em cubos Salada de acelga com tomate / Melancia Fundamental SARESP Hot dog com molho e batata palha / Suco			Macarrão ao sugo Carne moída com abóbora Salada de grão de bico com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA		MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)			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	1015	141	42	28
Fundamental	6 a 10 anos	1118	165	49	38

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista SAE

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 - NOVEMBRO 2025

	24/11 (Segunda-feira)	25/11 (Terça-feira)	26/11 (Quarta-feira)	27/11 (Quinta-feira)	28/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de uva Pão de forma integral com manteiga	Suco de Abacaxi Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz, feijão Frango com batata Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Carne moída com ervilha Salada de brócolis com cenoura Melão	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau	iogurte de morango Banana	*Suco de laranja (Agricultura Familiar) *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 ao molho com cenoura Salada de acelga Laranja	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Banana	Arroz Branco Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de feijão fradinho com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Suco de laranja (Agricultura Familiar)	Doce de banana (sem açúcar)	NECTARINA	BANANA	PERA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho individual com cobertura de brigadeiro 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

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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