



	03/10/2022 (Segunda-feira)	04/10/2022 (Terça-feira)	05/10/2022 (Quarta-feira)	06/10/2022 (Quinta-feira)	07/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08:00)	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura e frango	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Frango acebolado Creme de milho Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Atum com batata e coentro Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com chuchu Farofa rica Laranja
LANCHE (13:30)	Vitamina de banana Biscoito Cream craker	Mingau de cacau	Vitamina de mamão Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Banana
JANTAR (16:00)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Maçã	Caldo verde com pernil (batata, couve, pernil) Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Banana	Sopa de legumes com carne (batata doce, cenoura, chuchu macarrão) Laranja	Arroz com salsa Frango com abóbora Melancia

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.062,87	176	43	34
Fundamental	6 a 10 anos	1.192,33	197	48	38

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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

	10/10/2022 (Segunda-feira)	11/10/2022 (Terça-feira)	12/10/2022 (Quarta-feira)	13/10/2022 (Quinta-feira)	14/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Feriado	Semana da educação	
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de pepino Laranja	Arroz feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã			
LANCHE (13h30)	logurte de morango Biscoito maisena	Suco de melancia **Bolo de chocolate com cobertura de cacau			
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Melão	Pão hot dog com salsicha ao molho com batata palha Suco de uva (agricultura familiar)			

****bolo individual recheado para escolas que não possuem forno para assar os bolos.**

*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	416,33	66	15	23
Fundamental	6 a 10 anos	498,67	77	17	26

Sáirley Lopes Fernandes da Silveira
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



	17/10/2022 (Segunda-feira)	18/10/2022 (Terça-feira)	19/10/2022 (Quarta-feira)	20/10/2022 (Quinta-feira)	21/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com patê de abóbora e frango	Leite com cacau Pão integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Atum ao molho com coentro Batata sauté Maçã	Arroz, feijão Frango com cenoura Virado de acelga Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com batata Salada de repolho Banana	Arroz, feijão Preto Pernil com mandioca Salada de alface Laranja	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de escarola com tomate Melancia
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Mingau de aveia	Vitamina de mamão Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de Abacate Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango com cenoura Laranja	Arroz com abobrinha Carne moída com molho Melancia	Sopa de legumes com frango (abóbora, chuchu, macarrão) Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com chuchu Melancia	Arroz com cenoura Carne com batata e abobrinha Maçã

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.122,97	184	49	36
Fundamental	6 a 10 anos	1.265,48	207	53	39

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Sáirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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

	24/10/2022 (Segunda-feira)	25/10/2022 (Terça-feira)	26/10/2022 (Quarta-feira)	27/10/2022 (Quinta-feira)	28/10/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	logurte de Morango Maçã	Suco de manga Pão de forma com requeijão de inhame e frango	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão integral com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cebola Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete Farofa rica Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de pepino com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de alface Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Leite com cacau Bicoito Cream craker	Vitamina de abacate Maçã	Suco de melancia Bolo	Vitamina de mamão Banana
JANTAR (16h)	Sopa de legumes com carne (abóborachuchu, macarrão) Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Melancia	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu, batata) Banana	Arroz Pernil com mandioca Salada de escarola Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Maçã

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.113,91	179	45	38
Fundamental	6 a 10 anos	1.155,34	187	46	39

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Skirley 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