



	31/10/2022 (Segunda-feira)	01/11/2022 (Terça-feira)	02/11/2022 (Quarta-feira)	03/11/2022 (Quinta-feira)	04/11/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Vitamina de banana	Leite com cacau
REFEIÇÃO (11h)				Biscoito Rosquinha de coco	Pão hot dog com Requeijão
				Macarrão ao alho e óleo com abobrinha	Arroz, Feijão
				Frango desfiado ao molho	Carne moída com cenoura
LANCHE (13h30)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Salada de Acelga	Salada de beterraba cozida	
			Melão	Melancia	
JANTAR (16h)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Leite com cacau	Mingau de maisena	
			Pão de forma integral com margarina		
				Arroz, Feijão	Sopa de feijão com carne
				Ovos mexidos com tomate e cebola	(abóbora, chuchu, batata)
				Salada de batata	
				Laranja	Maçã

*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	419,77	68	16	22
Fundamental	6 a 10 anos	496,81	78	19	25

Sáirley 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



	07/11/2022 (Segunda-feira)	08/11/2022 (Terça-feira)	09/11/2022 (Quarta-feira)	10/11/2022 (Quinta-feira)	11/11/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma Integral com Requeijão	Mingau de cacau	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão de Inhamé e frango	Leite com cacau Pão de forma com Margarina	Vitamina de abacate Maçã
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Melão	Arroz, Feijão Carne moída com abóbora Salada de escarola Melancia	Macarrão ao alho e óleo Frango com cenoura Salada de alface com tomate Maçã	Arroz, Feijão Pernil à vinagrete Farofa rica Laranja
LANCHE (13h30)	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Vitamina de mamão Banana	Suco de manga *Bolo	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Melancia	Arroz com salsa Pernil com mandioca Laranja	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu, macarrão) Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos ao molho Polenta cremosa Melão	Arroz Branco Carne moída com chuchu Banana

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

***Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum e parcial tarde no lanche.**

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1121,49	179	46	38
Fundamental	6 a 10 anos	1242,01	196	51	42

Shirley 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



	14/11/2022 (Segunda-feira)	15/11/2022 (Terça-feira)	16/11/2022 (Quarta-feira)	17/11/2022 (Quinta-feira)	18/11/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Vitamina de mamão Maisena	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)			Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de escarola com tomate Melão
LANCHE (13h30)			logurte de Morango Maçã	Suco de Uva Pão de forma com patê de cenoura e frango	Mingau de aveia
JANTAR (16h)			Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz Branco Carne moída com batata Banana	Sopa de carne com legumes (abóbora, chuchu, batata) Maçã
*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	753,14	102	25	33
Fundamental	6 a 10 anos	832,24	114	28	35

Sáirley 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



	21/11/2022 (Segunda-feira)	22/11/2022 (Terça-feira)	23/11/2022 (Quarta-feira)	24/11/2022 (Quinta-feira)	25/11/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08:00)	Vitamina de banana Maçã	Suco de Manga Pão hot dog com patê de abóbora e frango	Leite com Cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Leite com Cacau Pão Integral com margarina
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Salada de pepino Laranja	Macarrão alho ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil à vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de acelga com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne moída com ervilha Salada de alface Banana
LANCHE (13:30)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Requeijão	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de mamão Banana	Suco de Goiaba *Bolo	Arroz doce
JANTAR (16:00)	Caldo verde com pernil Melão	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu e macarrão) Maçã	Arroz Branco Frango com abóbora Melancia	Macarrão ao alho e óleo com cenoura Carne em cubos ao molho Laranja

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

***Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum e parcial tarde no lanche.**

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1087	180	45	23
Fundamental	6 a 10 anos	1188,69	195	49	26

Sáirley 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



	28/11/2022 (Segunda-feira)	29/11/2022 (Terça-feira)	30/11/2022 (Quarta-feira)	01/12/2022 (Quinta-feira)	02/12/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	logurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Mingau de Cacau	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Beterraba cozida Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de pepino Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de abacate Maçã	Suco de melancia Pão de forma com requeijão de inhame e frango	Vitamina de Mamão Banana
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata sautê Laranja	Arroz com abobrinha Pernil com batata Maçã	Sopa de legumes com frango (batata , abóbora e chuchu) Banana	Macarrão à bolonhesa (Carne moída ao molho) Melão	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Laranja

*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	1088,25	176	43	37
Fundamental	6 a 10 anos	1209,84	194	48	41

Sílvea 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