



	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 (7h) LANCHE (13h)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Mingau de cacau	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco
REFEIÇÃO (10h/ 15h)				Macarrão ao alho e óleo com abobrinha com carne moída Salada de Acelga com tomate Laranja	Sopa de legumes (frango, abóbora, batata e macarrão) Maçã
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	226,43	35	9	6
Fundamental	6 a 10 anos	238,35	36	10	7
	11 a 14 anos	288	43	13	8
EJA	Adultos	189,42	29	9	4

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

	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 (7h)	Leite com cacau	Leite com Cacau	Vitamina de mamão	Suco de manga	Vitamina de abacate
LANCHE (13h)	Biscoito Cream Craker	Pão de forma Integral com Margarina	Maçã	Bolo	Banana
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	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	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, macarrão) Banana	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de alface com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com chuchu e cenoura Salada de acelga Melancia

***O EJA contempla somente a Refeição.**

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	595,54	92	24	28
Fundamental	6 a 10 anos	642,78	99	26	30
	11 a 14 anos	744,18	112	32	32
EJA	Adultos	423,17	66	24	7

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 (7h) LANCHE (13h)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Leite com cacau	Vitamina de Mamão	iogurte
			Biscoito maisena	Pão hot dog com requeijão	Maçã
REFEIÇÃO (10h/ 15h)			Macarrão ao alho e óleo Frango com cenoura Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Salada de repolho Laranja	Sopa de carne com legumes (abóbora, chuchu, batata) Banana
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	315,01	49	12	8
Fundamental	6 a 10 anos	350,78	55	13	9
	11 a 14 anos	399,11	62	15	11
EJA	Adultos	226,13	35	10	5

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

	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 (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura e frango	Vitamina de mamão Banana	Suco de goiaba Bolo	Arroz doce
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Saladade pepino Laranja	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu e macarrão) Maçã	Macarrão ao alho e óleo com cenoura Atum ao molho Salada de acelga com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Alface Banana
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	590,04	95	23	26
Fundamental	6 a 10 anos	633,04	102	25	28
	11 a 14 anos	732,31	117	30	30
EJA	Adultos	428,36	69	21	8

Sirley 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

Cardápio Parcial (Pré-escola/ Fundamental I e II/ EJA) - NOVEMBRO 2022



	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 (7h)	Leite com Cacau	Leite com cacau	Vitamina de Abacate	Suco de manga	Vitamina de banana
LANCHE (13h)	Biscoito Rosquinha de coco	Pão de forma integral com Requeijão	Maçã	Pão de forma com Requeijão de inhame e frango	Maçã
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com batata Beterraba cozida Melão	Sopa de legumes com frango (abóbora, batata doce e chuchu) Banana	Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Melancia
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	581,08	90	23	14
Fundamental	6 a 10 anos	649,66	100	26	16
	11 a 14 anos	723,67	110	32	17
EJA	Adultos	436,33	67	23	9

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