



	13/03/2023 (Segunda-feira)	14/03/2023 (Terça-feira)	15/03/2023 (Quarta-feira)	16/03/2023 (Quinta-feira)	17/03/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Biscoito cream craker	Mingau de Cacau
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz, Feijão preto Pernil (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com abóbora Salada de pepino Laranja	Arroz, Feijão Frango com chuchu e cenoura Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil à vinagrete Farofa rica Melancia
<b>LANCHE (13h30)</b>	Vitamina de Banana com maçã Biscoito maisena	Mingau de cacau	Suco de manga <b>*Bolo</b>	Vitamina de banana com cacau Maçã	Leite com cacau Pão de forma com requeijão de Inhamé e frango
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Frango com milho Salada de beterraba ralada Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, abobrinha, macarrão) Maçã	Macarrão ao sugo Isca de frango com cenoura Melancia	Sopa de legumes com cubos (cenoura, chuchu, macarrão) Laranja	Arroz à grega Frango com batata Salada de repolho Banana
<b>LANCHE DA SÁIDA</b>	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	MEXERICA

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

\*\* Bolo - Servir para os alunos do parcial manhã e tarde

### Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1155,80	189	47	38
Fundamental	6 a 10 anos	1252,52	203	51	40



	20/03/2023 (Segunda-feira)	21/03/2023 (Terça-feira)	22/03/2023 (Quarta-feira)	23/03/2023 (Quinta-feira)	24/03/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de manga Bolinho	Mingau de cacau	Vitamina de banana Maçã
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com mandioca Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne em Cubos com abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz, Feijão Carne Moída com abobrinha Farofa com milho Geladinho de goiaba
<b>LANCHE (13h30)</b>	Vitamina de banana Biscoito cream craker	Mingau de Aveia	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de Abacate com banana Maça	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de Acelga Laranja	Sopa de legumes com frango (abóbora, chuchu, macarrão) Laranja	Arroz, Feijão Carn moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia	Risoto de frango com milho e cenoura Salada de pepino Banana	Arroz, Feijão preto Pernil com mandioca Batata e cenoura sauté Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	MAÇÃ
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					

**Composição nutricional (Média Semanal)**

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1191,23	188	51	58
Fundamental	6 a 10 anos	1346,66	209	57	63

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

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



	27/03/2023 (Segunda-feira)	28/03/2023 (Terça-feira)	29/03/2023 (Quarta-feira)	30/03/2023 (Quinta-feira)	31/03/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08:00)</b>	Vitamina de banana Maçã	Suco de melancia Pão de forma integral patê de cenoura e frango	Leite com Cacau Pão de Hot dog com margarina	Leite com Cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de Abacate Banana
<b>REFEIÇÃO (11:00)</b>	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Salada de batata Laranja	Macarrão alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil à vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Atum com pimentão e coentro ao molho e batata Salada de Alface Maçã	Arroz, Feijão Carne em Cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Banana
<b>LANCHE (13:30)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Requeijão	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de mamão Banana	Arroz doce	Suco de Uva <b>**Bolo</b>
<b>JANTAR (16:00)</b>	Caldo verde com linguiça Melão	Arroz, Feijão Frango ensopado com abóbora Salada de acelga com tomate Maçã	Sopa de feijão com cubos (cenoura, chuchu e macarrão) Melão	Arroz com milho Frango com batata Salada de Repolho Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com ervilha Salada de cenoura ralada Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	PERA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					
** Bolo - Servir para os alunos do parcial manhã e tarde					

**Composição nutricional (Média Semanal)**

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1085,43	176	44	37
Fundamental	6 a 10 anos	1209,86	194	49	41

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

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

