

	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)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Vitamina de banana Pão de forma com Requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com requeijão de Inhame e frango	Leite com cacau Pão de hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	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 alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Frango com chuchu e cenoura Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil à vinagrete Farofa rica Melancia
LANCHE (13h30)	Vitamina de Banana com maçã Biscoito maisena	Mingau de cacau	Suco de manga Bolo	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de hot dog com Requeijão
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com milho Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, abrobrinha, batata, macarrão) Laranja	Macarrão ao sugo Isca de frango com cenoura Maçã	Sopa de legumes com cubos (cenoura, chuchu, macarrão) Laranja	Arroz à grega Frango com batata Banana
LANCHE DA SAÍDA	GOABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	BANANA

*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	1174,16	190	50	38
Fundamental	6 a 10 anos	1313,83	212	56	41

	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)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de Uva Pão de hot dog com patê de cenoura e frango
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de Acelga Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com mandioca Batata e cenoura sauté Melão	Arroz, Feijão Carne em Cubos com abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz, Feijão Carne Moída com abobrinha Farofa rica Geladinho de goiaba
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito cream craker	Suco de manga Bolinho	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Aveia	Vitamina de Abacate Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Laranja	Arroz com salsa Carne moída com chuchu Melancia	Sopa de cubos com legumes (abóbora, chuchu, batata) Laranja	Risoto de frango com milho e cenoura Banana	Arroz Ovos mexido com tomate Salada de batata com salsa Melancia
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	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	1147,21	177	48	59
Fundamental	6 a 10 anos	1332,67	204	55	65

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)
DESJEJUM (08:00)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Requeijão	Suco de melancia Pão de forma com patê de cenoura e frango	Leite com Cacau Pão de hot dog com margarina	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com Cacau Pão de forma com Requeijão
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Frango ensopado com abóbora Salada de acelga com tomate 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 Cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Banana
LANCHE (13:30)	Vitamina de banana Biscoito Cream Craker	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de mamão Banana	Suco de Uva Bolo	Arroz doce
JANTAR (16:00)	Caldo verde com linguiça calabresa Melão	Macarrão alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maçã	Sopa de feijão com cubos (cenoura, chuchu e macarrão) Melão	Arroz com cenoura Frango com batata Salada de Acelga Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com ervilha Salada de cenoura ralada Laranja
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	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	1111,02	177	45	38
Fundamental	6 a 10 anos	1247,45	197	50	42

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

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