

	04/09/2023 (Segunda-feira)	05/09/2023 (Terça-feira)	06/09/2023 (Quarta-feira)	07/09/2023 (Quinta-feira)	08/09/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Vitamina de banana	Leite com cacau	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
LANCHE (13h)	Pão de forma integral com requeijão	Biscoito Maisena	Pão hot dog com requeijão		
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo	Arroz com cenoura, Feijão	Sopa de feijão com carne		
	Frango com abobrinha	Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro)	(cenoura, chuchu, batata)		
	Salada de beterraba cozida	Salada de batata	Maçã		
	Laranja	Melancia			
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	PERA		
*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	642,9	103	24	20
Fundamental	6 a 10 anos	721,15	115	27	18
	11 a 14 anos	782,48	125	32	18
EJA	Adultos	348,88	58	18	11

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) - SETEMBRO 2023



	11/09/2023 (Segunda-feira)	12/09/2023 (Terça-feira)	13/09/2023 (Quarta-feira)	14/09/2023 (Quinta-feira)	15/09/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Leite com Cacau	iogurte de morango	Suco de goiaba	Vitamina de abacate
LANCHE (13h)	Biscoito Rosquinha de coco	Pão de forma com requeijão	Banana	Bolo	Maçã
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de repolho Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de cenoura com beterraba Salada de pepino Melão	Sopa de legumes com frango (abóbora, chuchu, batata, macarrão) Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de Alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	DOCE	MEXERICA	BANANA	CARAMBOLA	PERA

***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	583,51	97	20	14
Fundamental	6 a 10 anos	631,81	104	22	15
	11 a 14 anos	729,36	123	26	16
EJA	Adultos	409,9	68	17	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

	18/09/2023 (Segunda-feira)	19/09/2023 (Terça-feira)	20/09/2023 (Quarta-feira)	21/09/2023 (Quinta-feira)	22/09/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Vitamina de banana Biscoito Cream craker	Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura com frango	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Vitamina de mamão com maçã Banana
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de beterraba ralada Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de repolho Melancia	Sopa de legumes com pernil (cenoura, abobrinha, batata, macarrão) Maçã	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	CARAMBOLA	PERA
*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	552,48	88	23	13
Fundamental	6 a 10 anos	579,73	91	24	15
	11 a 14 anos	699,9	110	31	16
EJA	Adultos	431,79	67	22	8

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

	25/09/2023 (Segunda-feira)	26/09/2023 (Terça-feira)	27/09/2023 (Quarta-feira)	28/09/2023 (Quinta-feira)	29/09/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Leite com cacau	Vitamina de banana	Mingau de maisena	Suco de abacaxi
LANCHE (13h)	Biscoito Rosquinha de coco	Pão hot dog com requeijão	Maçã		Bolo
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de beterraba ralada	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino com cenoura	Sopa de feijão com frango (abóbora, chuchu e batata)	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de alface com tomate	Arroz com cenoura, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho
	Laranja	Maçã	Banana	Melancia	Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	CARAMBOLA	BANANA	PERA
*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	578,93	89	24	14
	6 a 10 anos	597,05	90	25	15
Fundamental	11 a 14 anos	683,81	108	33	17
	EJA	Adultos	415,35	70	23

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