



	02/10/2023 (Segunda-feira)	03/10/2023 (Terça-feira)	04/10/2023 (Quarta-feira)	05/10/2023 (Quinta-feira)	06/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com cacau	Vitamina de banana	logurte de morango	Leite com cacau	Suco de melancia
LANCHE (13h)	Pão de forma integral com requeijão	Maçã	Banana	Biscoito Rosquinha de coco	**Bolo de chocolate com cobertura
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Banana	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Maçã	Arroz a grega Estrogonofe de Frango Batata sauté Melão	Pão hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco de uva INTEGRAL INDIVIDUAL
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	PERA	BANANA	PIPOCA DOCE

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

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**** Bolinho recheado para as escolas maiores**

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	522,54	86	18	13
Fundamental	6 a 10 anos	608,76	98	20	17
	11 a 14 anos	715,33	113	26	19
EJA	Adultos	403,48	63	18	18

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

Cardápio Parcial (Pré-escola/ Fundamental I e II/ EJA) - OUTUBRO 2023



	09/10/2023 (Segunda-feira)	10/10/2023 (Terça-feira)	11/10/2023 (Quarta-feira)	12/10/2023 (Quinta-feira)	13/10/2023 (Sexta-feira)		
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	SEMANA DA EDUCAÇÃO			Feriado			
REFEIÇÃO (10h/ 15h)						Ponto Facultativo	
LANCHE DA SAÍDA							
*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				
Fundamental	6 a 10 anos				
	11 a 14 anos				
EJA	Adultos				

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

	16/10/2023 (Segunda-feira)	17/10/2023 (Terça-feira)	18/10/2023 (Quarta-feira)	19/10/2023 (Quinta-feira)	20/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Vitamina de banana Biscoito Cream craker	Leite com cacau Pão hot dog com Margarina	Arroz doce	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Vitamina de mamão com maçã Banana
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho Melancia	Sopa de legumes com Carne (cenoura, abobrinha, batata, macarrão) Banana	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de escarola com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	MAÇÃ	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	501,52	84	17	12
Fundamental	6 a 10 anos	598,74	95	19	16
	11 a 14 anos	679,54	106	24	17
EJA	Adultos	452,6	60	18	18

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

	23/10/2023 (Segunda-feira)	24/10/2023 (Terça-feira)	25/10/2023 (Quarta-feira)	26/10/2023 (Quinta-feira)	27/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Leite com cacau	Vitamina de banana		Suco de abacaxi
LANCHE (13h)	Biscoito Rosquinha de coco	Pão hot dog com requeijão	Maçã	Mingau de cacau	Bolo
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de beterraba ralada Laranja	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Maçã	Sopa de feijão com pernil (abóbora, chuchu e batata) Banana	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de alface com tomate Melancia	Arroz com cenoura, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	MAÇÃ	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)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	568,93	85	22	14
	6 a 10 anos	587,05	89	23	15
Fundamental	11 a 14 anos	673,81	102	31	17
	EJA	Adultos	405,35	69	22

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

	30/10/2023 (Segunda-feira)	31/10/2023 (Terça-feira)	01/11/2023 (Quarta-feira)	02/11/2023 (Quinta-feira)	03/11/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Leite com Cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana Biscoito Maisena	Feriado	Ponto Facultativo
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		
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	542,9	95	19	14
Fundamental	6 a 10 anos	621,15	96	20	15
	11 a 14 anos	682,48	99	22	17
EJA	Adultos	448,88	78	18	11

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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