

	27/11/2023 (Segunda-feira)	28/11/2023 (Terça-feira)	29/11/2023 (Quarta-feira)	30/11/2023 (Quinta-feira)	01/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b> <b>LANCHE (13h)</b>	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco individual Bolo	Mingau de cacau	logurte de morango Banana	Leite com cacau Rosquinha
<b>REFEIÇÃO (10h/15h)</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de grão de bico com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com cenoura ralada Melancia	Risoto de frango (cenoura, milho, salsa) Banana	Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja	Arroz branco Estrogonofe de frango com batata palha Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Pavê de chocolate com biscoito maisena
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	NECTARINA	BANANA	AMEIXA	MAÇÃ	DOCE

\*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.

**\*\* Pré Escola - Cardápio festivo - Mesa de frutas decorativas: melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.**

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	lipídeos (g)
Fundamental	6 a 10 anos	1179	154	58	37
	11 a 14 anos	1339,98	179	69	41
EJA	Adultos	1339,98	179	69	41

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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



## Cardápio Parcial Fundamental I e II - DEZEMBRO 2023



	04/12/2023 (Segunda-feira)	05/12/2023 (Terça-feira)	06/12/2023 (Quarta-feira)	07/12/2023 (Quinta-feira)	08/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b> <b>LANCHE (13h)</b>	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de Banana Maçã	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Suco de melancia Biscoito Maisena
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	<b>HOT DOG</b>  <b>PICOLÉ</b>	Risoto de frango (cenoura, abobrinha, salsa)  Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate  Melão	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de cenoura ralada  Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	PÊSSEGO	BANANA	MEXERICA	PERA	MAÇÃ
*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.					

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1019,04	118	54	37
Fundamental	6 a 10 anos	1253,89	142	66	47
	11 a 14 anos	1354,3	152	76	49
EJA	Adultos	1354,3	152	76	49

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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

	11/12/2023 (Segunda-feira)	12/12/2023 (Terça-feira)	13/12/2023 (Quarta-feira)	14/12/2023 (Quinta-feira)	15/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Leite com Cacau	Suco de abacaxi	Vitamina de banana	Mingau de maisena	Leite com cacau
<b>LANCHE (13h)</b>	Biscoito Cream Craker	Pão de forma com requeijão	Maçã		Pão integral com requeijão
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata, cenoura e soja Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de acelga com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com abobrinha Maçã	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de escarola com beterraba ralada Melancia	Sopa de legumes com frango (cenoura, chuchu, batata, macarrão para sopa)  Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	PERA	BANANA	MEXERICA

\*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.

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1017,39	120	52	35
Fundamental	6 a 10 anos	1217,12	142	64	44
	11 a 14 anos	1324,85	156	72	46
EJA	Adultos	1324,85	156	72	46

*Sáirley Lopes Fernandes da Silveira*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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

	18/12/2023 (Segunda-feira)	19/12/2023 (Terça-feira)	20/12/2023 (Quarta-feira)	21/12/2023 (Quinta-feira)	22/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Leite com Cacau	Leite com Cacau	Leite com Cacau	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO PEDAGÓGICA
<b>LANCHE (13h)</b>	Biscoito Cream Craker	Biscoito rosquinha de coco	Biscoito maisena		
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Suco de goiaba	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa  Maçã		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	MEXERICA	PERA		

\*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.

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	691,32	89	33	22
Fundamental	6 a 10 anos	855,34	107	44	28
	11 a 14 anos	950,52	118	51	31
EJA	Adultos	950,52	118	51	31

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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