

	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)
DESJEJUM (08h)	Suco de manga Pão de forma com Manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de grão de bico com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Polenta/ Salada de tomate Melão	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Melancia	Arroz, Feijão Frango desfiado Salada de alface Banana
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de banana Maçã	Mingau de cacau	logurte de morango Banana	Suco de abacaxi Bolinho
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Maçã	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de acelga e milho Laranja	Arroz branco com brócolis Carne moída com cenoura Salada de batata Melão
LANCHE DA SAÍDA	NECTARINA	BANANA	AMEIXA	MAÇÃ	DOCE

*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	1201,39	153	41	47
Fundamental	6 a 10 anos	1069,8	175	43	35

Shirley Lopes Fernandes da Silva
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

	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)
DESJEJUM (08:00)	Suco de Melancia Pão de forma com queijo e presunto	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Suco de manga Pão de forma com patê de frango (frango + requeijão)	Leite com Cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com Cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de feijão fradinho com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de escarola Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve **Mesa de frutas/ Pavê de chocolate com biscoito maisena	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de mix de repolho (verde e roxo) Maçã
LANCHE (13:30)	Vitamina de banana com mamão Biscoito Cream Craker	logurte de morango Maçã	Suco de goiaba Pão de forma com queijo e presunto	Mingau de aveia com cacau	Suco de Maracujá Banana
JANTAR (16:00)	Arroz branco Estrogonofe de frango com batata palha Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Suco de abacaxi	Pão hot dog com Salsicha ao molho e batata palha Suco Picolé	Buraco Quente (Pão francês com carne moída) Bolinho/ Suco de uva	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Melão	Sopa de feijão com frango (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Laranja
LANCHE DA SAÍDA	PÊSSEGO	BANANA	MAÇÃ	PERA	MEXERICA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

04/12-Projeto Cubatão Sinfonia

05/12 - SARESP

****06/12 Cardápio Festivo - Mesa de frutas decorativas: melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.**

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1078,64	155	41	22
Fundamental	6 a 10 anos	1348,33	187	46	25

Shirley Lopes Fernandes da Silva
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

	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)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com Cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata, cenoura e soja Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Salada de acelga com beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Farofa Laranja
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Banana	Mingau de maisena	Suco de manga Bolinho
JANTAR (16h)	Caldo verde (batata, pernil e couve) Melancia	Arroz Branco Carne em cubos com mandioca Salada de alface Melão	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu, macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Maçã	Risoto de frango (cenoura, ervilha e salsa) Salada de beterraba Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	BANANA	PERA	BANANA	MEXERICA

*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	1002,11	161	41	35
Fundamental	6 a 10 anos	1202,9	194	49	39

Shirley Lopes Fernandes da Silva
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)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Biscoito Maisena	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO PEDAGÓGICA
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga Melancia		
LANCHE (13h30)	Suco de uva Biscoito Cream craker	Leite com cacau Biscoito Rosquinha	Suco de abacaxi Biscoito Cream craker		
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz Branco Carne em cubos com chuchu Salada de cenoura ralada Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	BANANA	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	1201,39	153	41	47
Fundamental	6 a 10 anos	1069,8	175	43	35

Shirley Lopes Fernandes da Silva
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