



Cardápio Fundamental Parcial I e II - JUNHO 2024



| | 03/06/2024 (Segunda-feira) | 04/06/2024 (Terça-feira) | 05/06/2024(Quarta-feira) | 06/06/2024(Quarta-feira) | 07/06/2024 (Sexta-feira) |
|---|---|--|--|---|--|
| DESJEJUM (7h) LANCHE (13h) | Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco | Suco de manga Pão de hot dog com margarina | Vitamina de abacate Banana | Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão | Mingau de cacau |
| REFEIÇÃO (10h/15h) | Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia | Sopa de feijão com carne (abóbora, batata, chuchu) Melão | Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Caqui | Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja | Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface com tomate Suco de manga |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | PERA | BANANA | MEXERICA | Suco de individual de Uva (Agricultura Familiar) |

*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 | 537 | 75 | 21 | 17 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 628 | 86 | 26 | 20 |
| | 11 a 14 anos | 830 | 108 | 32 | 30 |

Sirley 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



Cardápio Fundamental Parcial I e II - JUNHO 2024



| | 10/06/2024 (Segunda-feira) | 11/06/2024 (Terça-feira) | 12/06/2024 (Quarta-feira) | 13/06/2024 (Quinta-feira) | 14/06/2024 (Sexta-feira) |
|----------------------------|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM (7h) | Leite com cacau | Suco de uva | Vitamina de banana | Leite com cacau | Suco de abacaxi |
| LANCHE (13h) | Biscoito maisena | Pão hot dog com Manteiga | Maçã | Pão de forma integral com Requeijão | Bolo |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com chuchu Salada de grão de bico com cenoura e tomate Maçã | Risoto de frango com cenoura, milho e salsa Salada de repolho Melão | Arroz, feijão Carne cubos com batata Salada de beterraba cozida com pepino Banana | Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de alface Melancia |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | PERA | BANANA | Suco de individual de Uva (Agricultura Familiar) | DOCE DE BANANA (Sem Açúcar) |

*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 | 516 | 77 | 22 | 18 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 615 | 88 | 27 | 21 |
| | 11 a 14 anos | 845 | 116 | 33 | 32 |

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

| | 17/06/2024 (Segunda-feira) | 18/06/2024 (Terça-feira) | 19/06/2024 (Quarta-feira) | 20/06/2024 (Quinta-feira) | 21/06/2024 (Sexta-feira) |
|---|--|---|---|--|---|
| DESJEJUM (7h) LANCHE (13h) | Leite com cacau Biscoito Cream Craker | Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão | logurte de Morango Maçã | Arroz doce com canela | Suco natural de melancia Pipoca e bolo de milho |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Arroz cenoura, feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de batata Laranja | Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho misto (verde e roxo) Mexerica | Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango ao molho Salada feijão branco e cenoura ralada Melão | Caldo verde com pernil e calabresa Pão acompanhamento Banana | Hot dog Salsicha ao molho e batata palha Suco natural de maracujá |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | GOIABA | BANANA | PAÇOCA | Suco de individual de Laranja (Agricultura Familiar) |
| *Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. | | | | | |
| 20 e 21/06 Cardápio Junino | | | | | |
| 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 | 558 | 76 | 23 | 18 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 636 | 88 | 26 | 20 |
| | 11 a 14 anos | 816 | 106 | 35 | 28 |

Sairley 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



Cardápio Fundamental Parcial I e II - JUNHO-2024



| | 24/06/2024 (Segunda-feira) | 25/06/2024 (Terça-feira) | 26/06/2024 (Quarta-feira) | 27/06/2024 (Quinta-feira) | 28/06/2024 (Sexta-feira) |
|---|--|--|--|---|--|
| DESJEJUM (7h) LANCHE (13h) | Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco | Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão | Vitamina de banana Maçã | Vitamina de abacate Banana | *Suco individual de Laranja (agricultura familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Arroz, feijão Ovos mexidos com cenoura e cheiro verde Salada de acelga com cenoura' Laranja | Arroz, feijão Peixe com batata Salada de alface com tomate Maçã | Sopa de Legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Melao | Arroz, feijão Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Laranja | Macarrão ao sugo Carne moída com ervilha Salada de soja com couve flor e cenoura Melancia |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | PERA | BANANA | MEXERICA | DOCE DE BANANA (Sem Açúcar) |
| *Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. | | | | | |
| *Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho recheado e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns". | | | | | |
| 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 | 538 | 72 | 22 | 18 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 653 | 90 | 26 | 21 |
| | 11 a 14 anos | 785 | 104 | 31 | 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