



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Julho2024



	01/07/2024 (Segunda-feira)	02/07/2024 (Terça-feira)	03/07/2024 (Quarta-feira)	04/07/2024 (Quinta-feira)	05/07/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz cenoura , Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de grão de bico com cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Pernil ao vinagrete quente Farofa Rica Banana	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Laranja
LANCHE (13h30)	Mingau de aveia	Leite com Cacau Biscoito cream craker	iogurte de Morango Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz paulista de frango	Vitamina de abacate Biscoito maisena
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura Pernil com batata Salada de Pepino Laranja	Sopa de frango com legumes (batata, cenoura, abobrinha, macarrão para sopa) Melancia	Arroz com salsa Carne em cubos com abóbora Salada de escarola Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇA	BANANA	PERA	MEXERICA

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1068	148	47	32
Fundamental	6 a 10 anos	1224	174	51	36

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



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Julho 24



	08/07/2024 (Segunda-feira)	09/07/2024(Terça-feira)	10/07/2024 (Quarta-feira)	11/07/2024 (Quinta-feira)	12/07/2024(Sexta-feira)	
DESJEJUM (08h)	FACULTATIVO	FERIADO	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Leite de cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com Cacau Pão hot dog com manteiga	
REFEIÇÃO (11h)			Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de batata Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de pepino Banana	
LANCHE (13h30)			Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana Biscoito Maisena	Mingau de cacau	
JANTAR (16h)			Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maçã	Arroz Branco Carne em cubos com batata Salada de Escarola com tomate Melancia	
LANCHE DA SAÍDA				DOCE DE BANANA S/AÇUCAR	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	980	136	26	21
Fundamental	6 a 10 anos	1029	147	33	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

	15/07/2024 (Segunda-feira)	16/07/2024 (Terça-feira)	17/07/2024 (Quarta-feira)	18/07/2024 (Quinta-feira)	19/07/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	RECESSO				
REFEIÇÃO (11h)					
LANCHE (13h30)					
JANTAR (16h)					
LANCHE DA SAÍDA					
*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				
Fundamental	6 a 10 anos				

Sáirley 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 Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Julho 2024



	22/07/2024 (Segunda-feira)	23/07/2024 (Terça-feira)	24/07/2024 (Quarta-feira)	25/07/2024 (Quinta-feira)	26/07/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão preto Pernil com chuchu Virado de couve Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melão
LANCHE (13h30)	Suco de uva Biscoito Cream craker	logurte de Morango Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de maisena	Vitamina de banana Maça
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melão	Arroz Branco Carne em cubos ao molho Salada de soja com cenoura Melancia	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão) Melancia	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de escarola com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de leite	PERA	Banana	CARAMBOLA

*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	1026	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1147	161	47	35

Sáirley 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

	29/07/2024 (Segunda-feira)	30/20247 (Terça-feira)	31/07/2024 (Quarta-feira)	01/08/2024 (Quinta-feira)	02/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de uva Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola e tomate Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de feijão fradinho com tomate e salsa Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil ao vinagrete quente Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Frango com chuchu Salada de repolho misto Melancia
LANCHE (13h30)	Mingau de cacau	*Suco integral individual *Bolo com cobertura de brigadeiro	Suco de goiaba Cuscuz paulista de frango	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de mamão Maçã
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata) Maça	Arroz Branco Carne moída ao molho com cenoura Salada de escarola Melão	Macarrão ao sugo Isca de carne com abóbora Salada de beterraba ralada Banana
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇA	BANANA	PERA	DOCE DE BANANA (SEM AÇUCAR)

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".**

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1047	152	40	31
Fundamental	6 a 10 anos	1161	170	46	33

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