

	05/08/2024 (Segunda-feira)	06/08/2024 (Terça-feira)	07/08/2024 (Quarta-feira)	08/08/2024 (Quinta-feira)	09/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café com leite Pão de hot dog com margarina	Vitamina de abacate Banana	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Mingau de cacau
REFEIÇÃO (10h/15h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	PERA	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	537	75	21	17
Fundamental	6 a 10 anos	628	86	26	20
	11 a 14 anos	830	108	32	30

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

	12/08/2024 (Segunda-feira)	13/08/2024 (Terça-feira)	14/08/2024(Quarta-feira)	15/08/2024 (Quinta-feira)	16/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de Uva Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena	Feriado	Ponto Facultativo
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com chuchu Salada de acelga com beterraba Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com chuchu Salada de grão de bico com cenoura e tomate Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	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	521	84	14	11
Fundamental	6 a 10 anos	572	86	20	16
	11 a 14 anos	716	88	24	20

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

	19/08/2024 (Segunda-feira)	20/08/2024 (Terça-feira)	21/08/2024 (Quarta-feira)	22/08/2024 (Quinta-feira)	23/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com cacau	Leite com cacau	iogurte de Morango	Café com leite	Vitamina de abacate
LANCHE (13h)	Biscoito Cream Craker	Pão hot dog com Requeijão	Maçã	Pão integral com Manteiga	Banana
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango ao molho Salada feijão branco e cenoura ralada Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Risoto de frango com abobrinha e cenoura Salada de alface Laranja	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, feijão Frango acebolado Creme de milho Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PAÇOCA	BANANA	CARAMBOLA	KIWI

*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	558	76	23	18
	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fundamental	11 a 14 anos	816	106	35	28

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

	26/08/2024 (Segunda-feira)	27/08/2024 (Terça-feira)	28/08/2024 (Quarta-feira)	29/08/2024 (Quinta-feira)	30/08/2024 (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	Mingau de aveia	*Suco individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de soja com cenoura e couve flor Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com beterraba Melão	Sopa de Legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇUCAR)	BANANA	PERA	KIWI
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	765	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