



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - SETEMBRO2024



	02/09/2024 (segunda-feira)	03/09/2024 (Terça-feira)	04/09/2024 (Quarta-feira)	05/09/2024 (Quinta-feira)	06/09/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Margarina	Café com leite Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de uva Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão Hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de cenoura ralada e milho Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Virado de Couve Banana	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Arroz, feijão Frango com cenoura Salada de alface com tomate Suco de uva
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Maça	Leite com cacau Biscoito Cream craker	logurte de morango Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de soja e beterraba ralada Melancia	Arroz com salsa Carne moída com batata Salada de Pepino Laranja	Arroz com brocolis Carne cubos com batata Salada alface Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de Cenoura e tomate Maçã	Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, batata, macarrão para sopa) Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	KIWI	MAÇÃ

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

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 Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - SETEMBRO 2024



	09/09/2024 (Segunda-feira)	10/09/2024 (Terça-feira)	11/09/2024 (Quarta-feira)	12/09/2024 (Quinta-feira)	13/09/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão Integral com margarina	Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata sauté Laranja	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de grão de bico com tomate e salsa Melão	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com batata Salada de repolho com cenoura Laranja	Arroz, feijão Isca de Frango acebolada Creme de milho Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha coco	Mingau de maisena	Vitamina de banana Maçã	Suco de Abacaxi Bolo	Vitamina de Abacate Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de pepino Melancia	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de beterraba cozida Laranja	Risoto de frango com abobrinha e cenoura Salada de repolho com tomate Goiaba	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão) Maçã	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PERA	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	1124	148	45	32
Fundamental	6 a 10 anos	1165	164	49	37

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 - SETEMBRO 2024



	16/09/2024 (Segunda-feira)	17/09/2024 (Terça-feira)	18/09/2024 (Quarta-feira)	19/09/2024 (Quinta-feira)	20/09/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão Integral com margarina	Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de escarola com tomate Banana	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho misto (verde e roxo) Melancia	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de Alface Melão
LANCHE (13h30)	Iogurte de morango Maçã	Leite com cacau Rosquinha de coco	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	Mingau de cacau	Vitamina de abacate Biscoito cream cracker
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de acelga Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de feijão branco com tomate e salsa Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura e milho Salada de alface Laranja	Arroz com Brócolis Frango com batata Salada de beterraba ralada Maçã	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Banana
LANCHE DA SAÍDA	PERA	DOCE DE LEITE	KIWI	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	1015	141	42	28
Fundamental	6 a 10 anos	1118	165	49	38

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquele N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II -SETEMBRO 2024



	23/09/2024 (Segunda-feira)	24/09/2024 (Terça-feira)	25/09/2024 (Quarta-feira)	26/09/2024 (Quarta-feira)	27/09/2024 (Quarta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de Abacaxi Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Laranja	Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de pepino e tomate Melancia	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melão
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de Banana Maçã	Mingau de aveia	Vitamina de Mamão Banana	*Suco individual integral *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura ralada Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melancia	Sopa de Legumes com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Frango desfiado Salada de alface Banana	Arroz com cenoura Peixe ao molho Salada de cenoura Laranja
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇA	BANANA	CARAMBOLA	DOCE DE BANANA (S/ 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".

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1030	146	45	31
Fundamental	6 a 10 anos	1149	163	48	36

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