



Cardápio - Pré Escola - Parcial e Fundamental I e II - OUTUBRO 2024



	30/09/2024 (Segunda-feira)	01/10/2024 (Terça-feira)	02/10/2024 (Quarta-feira)	03/10/2024 (Quinta-feira)	04/10/2024 (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	Vitamina de mamão com banana Maçã
REFEIÇÃO (10h/15h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Risto de frango com Cenoura e milho Salada de repolho Maçã	Arroz, feijão Carne em Cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	CARAMBOLA	BANANA	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	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

	07/10/2024 (Segunda-feira)	08/10/2024 (Terça-feira)	09/10/2024(Quarta-feira)	10/10/2024 (Quinta-feira)	11/10/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito Maisena	Suco de Uva Pão de forma integral com manteiga	Mingau de cacau	logurte de Morango Banana	* Pipoca salgada, Bolo de chocolate com cobertura Suco natural de melancia
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Estrogonofe de Frango Batata e cenoura sauté Melancia	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco e cenoura ralada Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve *Picolé de fruta	*Pão hot dog com salsicha ao molho, batata palha Suco natural de Maracujá
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	BANANA	KIWI	Pipoca Doce

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio Festivo - Dia das Crianças

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	568	85	14	13
	6 a 10 anos	593	86	20	18
Fundamental	11 a 14 anos	816	88	24	22

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 - Pré Escola - Parcial e Fundamental I e II - OUTUBRO 2024



	14/10/2024 (Segunda-feira)	15/10/2024 (Terça-feira)	16/10/2024 (Quarta-feira)	17/10/2024 (Quinta-feira)	18/10/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	SEMANA DA EDUCAÇÃO			Café com leite	Leite com cacau
				Pão de forma com Manteiga	Biscoito Cream Craker
REFEIÇÃO (10h/ 15h)				Macarrão ao sugo	Arroz, feijão
				Carne moída com cenoura e chuchu	Frango acebolado
			Salada de feijão fradinho a vinagrete	Creme de milho	
			Laranja	Maçã	
LANCHE DA SAÍDA			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	558	76	23	18
Fundamental	6 a 10 anos	636	88	26	20
	11 a 14 anos	816	106	35	28

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

	21/10/2024 (Segunda-feira)	22/10/2024 (Terça-feira)	23/10/2024 (Quarta-feira)	24/10/2024 (Quinta-feira)	25/10/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de uva Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Canjica	Leite com cacau Pão hot dog com margarina
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com beterraba Melão	Sopa de legumes com frango (abóbora, chuchu, batata, macarrão para sopa) Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de soja com cenoura e couve flor Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	KIWI	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	538	72	22	18
	6 a 10 anos	653	90	26	21
Fundamental	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. O Neves

CRN-3 35646

Nutricionista SAE

	28/10/2024 (Segunda-feira)	29/10/2024 (Terça-feira)	30/10/2024 (Quarta-feira)	31/10/2024 (Quinta-feira)	01/11/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Ponto Facultativo (Dia do Servidor)	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Biscoito maisena	*Bolo com cobertura Suco individual integral	Mingau de aveia
REFEIÇÃO (10h/ 15h)		Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango com cenoura Salada de grão de bico com tomate Melão	Sopa de feijão com carne (batata, cenoura e chuchu) Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, feijão Carne moída com mandioca Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA		PAÇOCA	BANANA	PERA	CARAMBOLA

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	548	72	22	18
Fundamental	6 a 10 anos	666	90	26	21
	11 a 14 anos	769	104	31	25

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