

	04/11/2024 (segunda-feira)	05/11/2024 (Terça-feira)	06/11/2024 (Quarta-feira)	07/11/2024 (Quinta-feira)	08/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Suco de Uva		Leite com cacau	Vitamina de abacate	Leite com cacau
<b>LANCHE (13h)</b>	Pão de forma integral com Margarina	Mingau de cacau	Rosquinha de coco	Banana	Pão Hot dog com requeijão
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz , feijão Frango com batata Salada de Pepino com cenoura Melão	Sopa de legumes com carne mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa)  Maçã	Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	MEXERICA	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	698	106	26	19
Fundamental	6 a 10 anos	727	110	29	19
	11 a 14 anos	804	118	38	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



## Cardápio Parcial - Pré Escola e Fundamental I e II - NOVEMBRO 2024



	11/11/2024 (Segunda-feira)	12/11/2024 (Terça-feira)	13/11/2024 (Quarta-feira)	14/11/2024 (Quinta-feira)	15/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b> <b>LANCHE (13h)</b>	Suco de manga Pão de forma Integral com requeijão	Café com leite Pão de forma com Manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de Abacaxi Bolo	FERIADO
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	<b>Pré - Escola</b> Risoto de frango( milho, cenoura e salsa)/ Salada de pepino/ Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã	
			<b>Fundamental - SARESP</b> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	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	756,38	124	27	17
	6 a 10 anos	795	126	30	19
Fundamental	11 a 14 anos	884,43	137	37	21

*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

	18/11/2024 (Segunda-feira)	19/11/2024 (Terça-feira)	20/11/2024 (Quarta-feira)	21/11/2024 (Quinta-feira)	22/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b> <b>LANCHE (13h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	iogurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Vitamina de mamão com banana Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com margarina
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Macarrão so sugo Frango com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão		Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de Alface Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE LEITE		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	744	111	30	20
	6 a 10 anos	773	115	31	21
Fundamental	11 a 14 anos	862	129	37	22

*Sáirley Lopes Fernandes da Silveira*  
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

	25/11/2024 (Segunda-feira)	26/11/2024 (Terça-feira)	27/11/2024 (Quarta-feira)	28/11/2024 (Quarta-feira)	30/11/2024 (Quarta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Leite com cacau	Café com leite	Vitamina de Banana		<b>*Suco individual integral</b>
<b>LANCHE (13h)</b>	Biscoito Cream Craker	Pão de forma com requeijão	Maçã	Mingau de maisena	<b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de alface com cenoura Melão	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PÊSSEGO	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	425	63	14	13
Fundamental	6 a 10 anos	454	66	16	14
	11 a 14 anos	508	70	21	16

*Sairley 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