

|                            | 02/12/2024 (segunda-feira)  | 03/12/2024(Terça-feira)               | 04/12/2024 (Quarta-feira) | 05/12/2024 (Quinta-feira) | 06/12/2024 (Sexta-feira)   |
|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| <b>DESJEJUM (7h)</b>       | Leite com cacau             | Café com leite                        | Vitamina de abacate       | Suco de abacaxi           | logurte de morango   |
| <b>LANCHE (13h)</b>        | Pão de forma com Manteiga   | Pão de forma integral com requeijão   | Maçã                      | Bolo                      | Banana   |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b> | Arroz, feijão               | Macarrão so sugo                      | Macarrão so sugo          | Arroz , feijão            | Arroz , feijão   |
|                            | Ovos Mexidos com batata     | Frango com cenoura e salsa            | Carne em cubos            | Pernil a vinagrete        | <b>**Fundamental:</b><br>Estrogonofe de frango com batata palha                      |
|                            | Salada de acelga com tomate | Salada de feijao fradinho com cenoura | Salada de repolho roxo    | Virado de couve           | <b>**Pré escola:</b><br>Frango Assado/ Farofa /Mesa de Frutas                        |
|                            | Laranja                     | Melão                                 | Banana                    | <b>Picolé de Fruta</b>    | <b>Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata)</b><br><b>Brigadeiro de colher</b> |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>     | MAÇÃ                        | DOCE DE LEITE                         | AMEIXA                    | BANANA                    | NECTARINA  |

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**\*\* Cardápio Festivo:**

**Fundamental parcial:** Estrogonofe com Batata palha, Legumes e Brigadeiro de colher;

**Pré - escola parcial:** Frango Assado, Farofa, Legumes, Pavê e Mesa de frutas decorativas (melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana).

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           |



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



|   | 09/12/2024 (Segunda-feira)  | 10/12/2024 (Terça-feira)   | 11/12/2024 (Quarta-feira)   | 12/12/2024 (Quinta-feira)   | 13/12/2024 (Sexta-feira)   |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>DESJEJUM (7h)</b><br><b>LANCHE (13h)</b> | Suco de abacaxi<br>Pão hot dog com Margarina  | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com requeijão                             | Vitamina de banana<br>Maçã  | Minagau de AVEIA  | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha                                  |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>                  | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de feijão fradinho a vinagrete<br>Laranja | Arroz, feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Salada de beterraba ralada<br>Melão | Risoto de frango<br>(com ervilha, cenoura e salsa)<br>Salada de tomate com pepino<br>Melancia | Arroz, feijão<br>Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate)<br>Batata sauté<br>Banana | Arroz, feijão<br>Carne moída com berinjela<br>Salada de alface<br>Maçã |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>                      | MAÇÃ  | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)   | PÊSSEGO   | PERA  | BANANA   |

\*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   | 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

|                            | 16/12/2024 (Segunda-feira)  | 17/12/2024 (Terça-feira)   | 18/12/2024 (Quarta-feira)  | 19/12/2024 (Quinta-feira)   | 20/12/2024 (Sexta-feira)  |
|----------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>DESJEJUM (7h)</b>       | Leite com cacau   | Café com leite   | Vitamina de Banana   |   | Suco de macarujá  |
| <b>LANCHE (13h)</b>        | Bicoito Rosquinha de coco   | Biscoito maisena   | Maçã   | Mingau de maisena   | Biscoito cream cracker  |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b> | Arroz, feijão<br>Ovos cozidos com azeite e salsa<br>Salada de batata<br>Laranja | Macarrão ao sugo<br>Carne moída com cenoura<br>Salada de repolho<br>Maçã | Risoto de frango<br>(com milho, cenoura e salsa)<br>Salada de Soja com cenoura<br>Melancia | Arroz, feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de tomate<br>Laranja | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango ao molho<br>Salada de beterraba ralada<br>Melão |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>     | MAÇÃ  | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)   | BANANA   | 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