

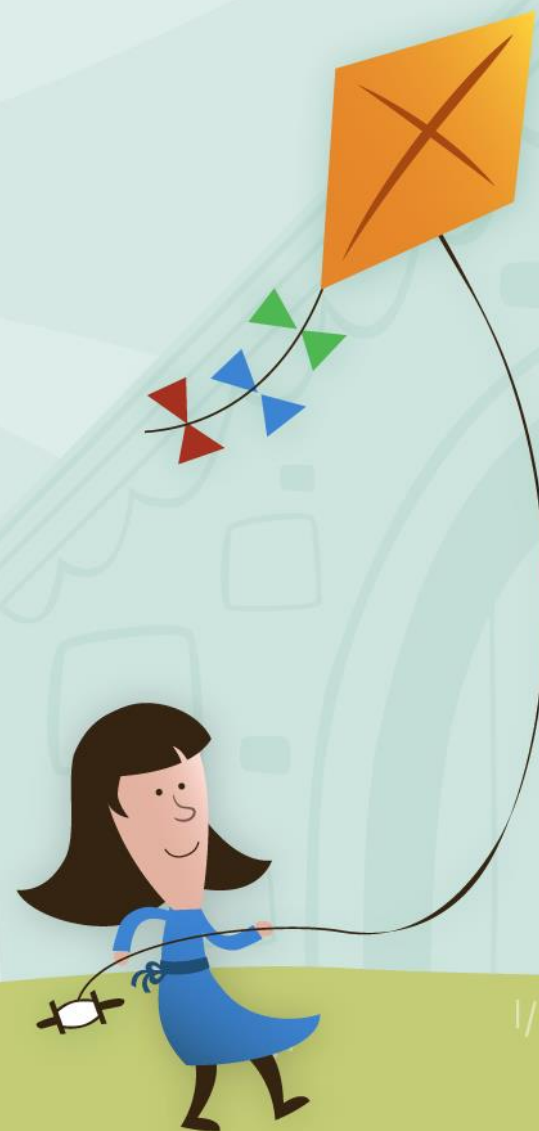


CARDÁPIO ESCOLAR

SETEMBRO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Parcial





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 01/09	Terça-Feira 02/09	Quarta-Feira 03/09	Quinta-Feira 04/09	Sexta-feira 05/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Sopa de legumes com arroz e frango 100g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 100g Fruta	Pão com Frango desfiado e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
668,68 kcal	102	24	18	237,42	2,25	250,85	11,04





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/09	Terça-Feira 09/09	Quarta-Feira 10/09	Quinta-Feira 11/09	Sexta-feira 12/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao Alho e Óleo Pernil Suíno Salada / Legumes	Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado Salada/Legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
834,90 kcal	129	34	21	262,23	3,25	289,75	31,39





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/09	Terça-Feira 16/09	Quarta-Feira 17/09	Quinta-Feira 18/09	Sexta-feira 19/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	Pão com Frango desfiado e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa Carne Suína Salada/Legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
824,32 kcal	127	33	20	248,50	2,90	258,09	16,20





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/09	Terça-Feira 23/09	Quarta-Feira 24/09	Quinta-Feira 25/09	Sexta-feira 26/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Macarrão ao Alho e Óleo Ovos mexidos Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína Farofa de Legumes Saladas	Macarrão ao sugo Almôndegas Salada/Legumes Fruta

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
778,43 kcal	120	29	20	255,16	2,82	308,48	20,16





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 29/09	Terça-Feira 30/09	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes	Galinhada com legumes Feijão Carioca			
Janta 15:30 às 16:00	Salada Fruta	Salada Fruta			

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
775,76 kcal	130	26	17,5	255,46	2,80	302,34	38,23





CARDÁPIO ESCOLAR PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Parcial





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL					
REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 01/09	Terça-Feira 02/09	Quarta-Feira 03/09	Quinta-Feira 04/09	Sexta-feira 05/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Sopa de legumes com arroz e frango 100g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 100g Fruta	Pão com Frango desfiado e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta

* Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
668,68 kcal	102	24	18	237,42	2,25	250,85	11,04





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/09	Terça-Feira 09/09	Quarta-Feira 10/09	Quinta-Feira 11/09	Sexta-feira 12/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete** com Legumes Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* ao Alho e Óleo Pernil Suíno Salada / Legumes	Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado Salada/Legumes

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir Ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
834,90 kcal	129	34	21	262,23	3,25	289,75	31,39





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/09	Terça-Feira 16/09	Quarta-Feira 17/09	Quinta-Feira 18/09	Sexta-feira 19/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	Pão com Frango desfiado e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa Carne Suína Salada/Legumes

* Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
824,32 kcal	127	33	20	248,50	2,90	258,09	16,20



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL					
REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/09	Terça-Feira 23/09	Quarta-Feira 24/09	Quinta-Feira 25/09	Sexta-feira 26/09
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Macarrão* ao Alho e Óleo Ovos mexidos** Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína Farofa de Legumes Saladas	Macarrão* ao sugo Almôndegas Salada/Legumes Fruta

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir Ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
778,43 kcal	120	29	20	255,16	2,82	308,48	20,16





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 29/09	Terça-Feira 30/09	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g			
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete** com Legumes Salada Fruta	Galinhada com legumes Feijão Carioca Salada Fruta			

** Substituir Ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
775,76 kcal	130	26	17,5	255,46	2,80	302,34	38,23

