



CARDÁPIO DESJEJUM - NOVEMBRO / 2023

Horário	Manhã: 06:45h às 07:15h (de acordo com a quantidade de alunos da unidade escolar)																													
Cardápio Data	Segunda 6-Nov						Terça 7-Nov						Quarta 8-Nov						Quinta 9-Nov						Sexta 10-Nov					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA COM BANANA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13.0	13	30.0	358	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 13-Nov						Terça 14-Nov						Quarta 15-Nov						Quinta 16-Nov						Sexta 17-Nov					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						FERIADO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA COM BANANA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42							320	13.0	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 20-Nov						Terça 21-Nov						Quarta 22-Nov						Quinta 23-Nov						Sexta 24-Nov					
Desjejum	FERIADO						LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						ARROZ DOCE COM MAÇÃ					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
							375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	410	15	14	57	450	0.39
Cardápio Data	Segunda 27-Nov						Terça 28-Nov						Quarta 29-Nov						Quinta 30-Nov						Sexta 1-Dec					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						ARROZ DOCE COM MAÇÃ					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	410	15	14	57	450	0.39

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO - NOVEMBRO / 2023

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio Data	Segunda 6-Nov						Terça 7-Nov						Quarta 8-Nov						Quinta 9-Nov						Sexta 10-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA C/ ISCAS SUÍNAS						ARROZ / FEIJÃO + CARNE MOÍDA COM PUPUNHA						RISOTO DE ATUM + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	411	10.9	12.4	64.4	12.9	1.2	451	23.4	4.4	78.1	13.5	0.4	450	25.7	6.0	70.8	51.5	1.6	405	24	9.4	54.1	35.5	2.8	317	17.6	5.4	48.0	17.0	0.9
Cardápio Data	Segunda 13-Nov						Terça 14-Nov						Quarta 15-Nov						Quinta 16-Nov						Sexta 17-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						FERIADO						ARROZ / FEIJÃO + CARNE MOÍDA COM PUPUNHA						RISOTO DE ATUM + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	411	10.9	12.4	64.4	12.9	1.2	451	23.4	4.4	78.1	13.5	0.4							405	24	9.4	54.1	35.5	2.8	317	17.6	5.4	48.0	17.0	0.9
Cardápio Data	Segunda 20-Nov						Terça 21-Nov						Quarta 22-Nov						Quinta 23-Nov						Sexta 24-Nov					
Refeição	FERIADO						MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA ACELGA C/TOMATE+ARROZ+ STROGONOFF FRANGO C/ INHAME						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA C/ ISCAS SUÍNAS						MEXIDÃO DE ARROZ C/ OVOS E SALSICHA + FRUTA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
							359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	321	20.5	4.0	49.2	21.6	0.5	450	25.7	6.0	70.8	51.5	1.6	550	19.9	24.8	63.3	110.8	2.9
Cardápio Data	Segunda 27-Nov						Terça 28-Nov						Quarta 29-Nov						Quinta 30-Nov						Sexta 1-Dec					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA ACELGA C/TOMATE+ARROZ+ STROGONOFF FRANGO C/ INHAME						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA C/ ISCAS SUÍNAS						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES + FRUTA						IOGURTE + HOT DOG + FRUTA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	321	20.5	4.0	49.2	21.6	0.5	450	25.7	6.0	70.8	51.5	1.6	410	15.5	13.8	54.2	113.298	1.8	414	16.0	11.6	65.1	198.8	2.9

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - NOVEMBRO / 2023

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio Data	Segunda 6-Nov						Terça 7-Nov						Quarta 8-Nov						Quinta 9-Nov						Sexta 10-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE OVOS						ARROZ / FEIJÃO + PUPUNHA REFOGADA						RISOTO CENOURA C/ ERVILHA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	231	8.7	3.3	43.0	36.4	0.9	369	7.6	2.8	78.1	10.3	0.2	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	277	8.1	2.9	54.1	33.1	1.2	265	6.3	2.7	54.1	42.8	0.7
Cardápio Data	Segunda 13-Nov						Terça 14-Nov						Quarta 15-Nov						Quinta 16-Nov						Sexta 17-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						FERIADO						ARROZ / FEIJÃO + PUPUNHA REFOGADA						RISOTO CENOURA C/ ERVILHA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	231	8.7	3.3	43.0	36.4	0.9	369	7.6	2.8	78.1	10.3	0.2							277	8.1	2.9	54.1	33.1	1.2	265	6.3	2.7	54.1	42.8	0.7
Cardápio Data	Segunda 20-Nov						Terça 21-Nov						Quarta 22-Nov						Quinta 23-Nov						Sexta 24-Nov					
Refeição	FERIADO						MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA ACELGA C/TOMATE + ARROZ + INHAME COZIDO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE OVOS						MEXIDÃO DE ARROZ C/ OVOS + FRUTA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
							395	18.2	10.3	60.1	49.8	1.9	240	4.7	2.4	49.2	18.4	0.3	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	448	15.6	18.2	53.8	83.8	2.6
Cardápio Data	Segunda 27-Nov						Terça 28-Nov						Quarta 29-Nov						Quinta 30-Nov						Sexta 1-Dec					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA ACELGA C/TOMATE + ARROZ + INHAME COZIDO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE OVOS						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES + FRUTA						IOGURTE + PÃO + FRUTA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	395	18.2	10.3	60.1	49.8	1.9	240	4.7	2.4	49.2	18.4	0.3	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	410	15.5	13.8	54.2	113.298	1.8	312	8.6	4.3	61.4	149.8	1.4

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808