



CARDÁPIO DESJEJUM - OUTUBRO / 2023

Cardápio Data	Segunda 2-Oct						Terça 3-Oct						Quarta 4-Oct						Quinta 5-Oct						Sexta 6-Oct					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ 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	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 9-Oct						Terça 10-Oct						Quarta 11-Oct						Quinta 12-Oct						Sexta 13-Oct					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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												
Cardápio Data	Segunda 16-Oct						Terça 17-Oct						Quarta 18-Oct						Quinta 19-Oct						Sexta 20-Oct					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ 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	34	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 23-Oct						Terça 24-Oct						Quarta 25-Oct						Quinta 26-Oct						Sexta 27-Oct					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ 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	13	30	358	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 30-Oct						Terça 31-Oct						Quarta 1-Nov						Quinta 2-Nov						Sexta 3-Nov					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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												

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO - OUTUBRO / 2023

Cardápio Data	Segunda 2-Oct						Terça 3-Oct						Quarta 4-Oct						Quinta 5-Oct						Sexta 6-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ BATATA						ARROZ + FEIJÃO + FAROFÁ C/ ISCAS SUÍNAS						CANJA C/ LEGUMES + 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)
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	369	21	4.0	58.3	16.9	0.4	459	29.8	11.5	56.6	33.3	3.1	450	25.7	6.0	70.8	51.5	1.6	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6
Cardápio Data	Segunda 9-Oct						Terça 10-Oct						Quarta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças						Quinta 12-Oct						Sexta 13-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						RISOTO DE FRANGO						SUCO DE UVA + PIPOCA + HOT DOG + MINI BOLO						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	365	21	4.1	58.1	18.0	0.4	672	16.6	23.5	100.2	148.5	4.5												
Cardápio Data	Segunda 16-Oct						Terça 17-Oct						Quarta 18-Oct						Quinta 19-Oct						Sexta - 20/10 Comemoração Dia da Alimentação					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ+POLENTA C/ ALMÔNDEGAS F.						CHUCHU REFOGADO + ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE LINGÜIÇA						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES + FRUTA						SALADA DE FRUTAS + LEITE FERM. + BURACO QUENTE					
	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
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	457	23.6	4.4	79.5	17.3	0.4	462	16.2	11.4	72.3	47.4	1.8	410	15.5	13.8	54.2	113.3	1.8	507	25.8	11.2	78.2	170.0	3.6
Cardápio Data	Segunda 23-Oct						Terça 24-Oct						Quarta 25-Oct						Quinta 26-Oct						Sexta 27-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ+POLENTA C/ ALMÔNDEGAS F.						CHUCHU REFOGADO + ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE LINGÜIÇA						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES + FRUTA						RISOTO DE CARNE + 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
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	457	23.6	4.4	79.5	17.3	0.4	462	16.2	11.4	72.3	47.4	1.8	432	16.2	13.9	59.6	126.43	1.9	415	21.1	9.0	62.2	14.3	2.0
Cardápio Data	Segunda 30-Oct						Terça 31-Oct						Quarta 1-Nov						Quinta 2-Nov						Sexta 3-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFÁ DE OVOS						RISOTO DE FRANGO						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	416	21.7	14.8	50.2	19.4	1.0	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	365	21.1	4.1	58.1	18.0	0.4												

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - OUTUBRO / 2023

Cardápio Data	Segunda 2-Oct						Terça 3-Oct						Quarta 4-Oct						Quinta 5-Oct						Sexta 6-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ + FEIJÃO + PURÊ DE BATATA						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE OVOS						RISOTO DE LEGUMES + 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)
	395	18.2	10.3	60.1	49.8	1.9	252	5	2.4	50.3	29.5	0.3	287	8.0	2.8	56.6	27.6	1.2	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	319	6.9	2.7	68.3	40.9	0.8
Cardápio Data	Segunda 9-Oct						Terça 10-Oct						Quarta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças						Quinta 12-Oct						Sexta 13-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						RISOTO DE LEGUMES						SUCO DE UVA + PIPOCA + PÃO + MINI BOLO						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	395	18.2	10.3	60.1	49.8	1.9	319	7	2.7	68.3	40.9	0.8	582	9.6	16.5	98.9	103.0	3.5												
Cardápio Data	Segunda 16-Oct						Terça 17-Oct						Quarta 18-Oct						Quinta 19-Oct						Sexta - 20/10 Comemoração Dia da Alimentação					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						CHUCHU REFOGADO ARROZ + FEIJÃO						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES + FRUTA						SALADA DE FRUTAS + LEITE FERM. + PÃO					
	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
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	375	7.8	2.9	79.5	14.1	0.3	277	7.8	2.8	54.4	28.9	1.2	410	15.5	13.8	54.2	113.3	1.8	379	9.8	4.7	78.2	167.6	2.0
Cardápio Data	Segunda 23-Oct						Terça 24-Oct						Quarta 25-Oct						Quinta 26-Oct						Sexta 27-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						CHUCHU REFOGADO ARROZ + FEIJÃO						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES + FRUTA						RISOTO DE LEGUMES + 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
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	375	7.8	2.9	79.5	14.1	0.3	277	7.8	2.8	54.4	28.9	1.2	410	15.5	13.8	54.2	113.298	1.8	319	6.9	2.7	68.3	40.9	0.8
Cardápio Data	Segunda 30-Oct						Terça 31-Oct						Quarta 1-Nov						Quinta 2-Nov						Sexta 3-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE OVOS						RISOTO DE LEGUMES						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	319	6.9	2.7	68.3	40.9	0.8												

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808