



CARDÁPIO DESJEJUM - SETEMBRO / 2023

Cardápio Data	Segunda 4-Sep						Terça 5-Sep						Quarta 6-Sep						Quinta 7-Sep						Sexta 8-Sep					
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 11-Sep						Terça 12-Sep						Quarta 13-Sep						Quinta 14-Sep						Sexta 15-Sep					
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 18-Sep						Terça 19-Sep						Quarta 20-Sep						Quinta 21-Sep						Sexta 22-Sep					
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 25-Sep						Terça 26-Sep						Quarta 27-Sep						Quinta 28-Sep						Sexta 29-Sep					
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 elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO - SETEMBRO / 2023

Cardápio Data	Segunda 4-Sep						Terça 5-Sep						Quarta 6-Sep						Quinta 7-Sep						Sexta 8-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ 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(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	314	20.2	4.0	47.5	21.7	0.3	532	30.9	11.6	75.6	36.1	3.4												
Cardápio Data	Segunda 11-Sep						Terça 12-Sep						Quarta 13-Sep						Quinta 14-Sep						Sexta 15-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO DE FRANGO						REPOLHO C/ TOMATE + ARROZ+ POLENTA C/ CARNE MOÍDA						ARROZ + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO C/ PALMITO						CHUCHU REFOGADO + ARROZ + FEIJÃO + KIBE DE CARNE						MEXIDÃO DE ARROZ C/ OVOS E SALSICHA + 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	498	24	9.4	78.1	17.7	1.8	359	23.9	4.4	54.1	36.3	1.4	367	9.7	19.7	60.7	49.9	2.3	550	19.9	24.8	63.3	110.8	2.9
Cardápio Data	Segunda 18-Sep						Terça 19-Sep						Quarta 20-Sep						Quinta 21-Sep						Sexta 22-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO DE FRANGO						REPOLHO C/ TOMATE + ARROZ+ POLENTA C/ CARNE MOÍDA						ARROZ + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO C/ PALMITO						CHUCHU REFOGADO + ARROZ + FEIJÃO + KIBE DE CARNE						MEXIDÃO DE ARROZ C/ OVOS E SALSICHA + 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	498	24	9.4	78.1	17.7	1.8	359	23.9	4.4	54.1	36.3	1.4	367	9.7	19.7	60.7	49.9	2.3	550	19.9	24.8	63.3	110.8	2.9
Cardápio Data	Segunda 25-Sep						Terça 26-Sep						Quarta 27-Sep						Quinta 28-Sep						Sexta 29-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ BATATA						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA 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	327	20	4.0	49.7	28.3	0.5	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 elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - SETEMBRO / 2023

Cardápio Data	Segunda 4-Sep						Terça 5-Sep						Quarta 6-Sep						Quinta 7-Sep						Sexta 8-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						RISOTO DE LEGUMES						ARROZ + FEIJÃO + LEGUMES COZIDOS						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)
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	268	6.4	2.7	54.6	51.3	0.6	360	9.1	2.9	75.6	30.4	1.5												
Cardápio Data	Segunda 11-Sep						Terça 12-Sep						Quarta 13-Sep						Quinta 14-Sep						Sexta 15-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						REPOLHO C/ TOMATE + ARROZ+ POLENTA AO MOLHO						ARROZ / FEIJÃO + PALMITO REFOGADO						ARROZ / FEIJÃO + CHUCHU REFOGADO						ARROZ + FAROFA DE OVOS + 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	371	7.5	2.8	78.1	15.3	0.2	283	8.6	3.0	55.2	39.6	1.2	299	8.4	2.9	59.8	42.1	1.2	533	13.1	17.9	79.8	80.4	2.1
Cardápio Data	Segunda 18-Sep						Terça 19-Sep						Quarta 20-Sep						Quinta 21-Sep						Sexta 22-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						REPOLHO C/ TOMATE + ARROZ+ POLENTA AO MOLHO						ARROZ / FEIJÃO + PALMITO REFOGADO						ARROZ / FEIJÃO + CHUCHU REFOGADO						ARROZ + FAROFA DE OVOS + 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	371	7.5	2.8	78.1	15.3	0.2	283	8.6	3.0	55.2	39.6	1.2	299	8.4	2.9	59.8	42.1	1.2	533	13.1	17.9	79.8	80.4	2.1
Cardápio Data	Segunda 25-Sep						Terça 26-Sep						Quarta 27-Sep						Quinta 28-Sep						Sexta 29-Sep					
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	4.7	2.4	50.3	29.5	0.3	302	8.3	2.8	60.1	28.7	1.3	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