



Unidades Escolares: CEI Florisval Arteiro e CEI Vovó Clarinha

CARDÁPIO BERÇÁRIO - FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta 10-Oct						Sexta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Mamão						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Mamão					
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Desfiado, Mandioquinha Coz.						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Bovina c/ Batata Coz.						Papinha de: Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Ovos Mexidos						Papinha de: Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Bolo de Laranja sem Açúcar						Arroz Doce com Maçã						Vitamina de Frutas+ Pãozinho s/ açúcar c/ Requeijão						Suco de Polpa + Bolo de Banana c/ Cacau s/ Açúcar					
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite						Leite					
	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
	907	36.7	29.4	124.4	741	3.37	848	40.5	27.3	111.3	745	2.22	767	37.7	28.0	92.0	735	2.47	822	36.6	33.8	95.1	823	3.00	738	35.7	20.4	105.0	531	2.35
Cardápio Data/Horário	Segunda 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta - 16/10 Comemoração Dia da Alimentação						Quinta 17-Oct						Sexta 18-Oct					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Mamão						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Mamão					
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Desfiado, Mandioquinha Coz.						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Bovina c/ Batata Coz.						Papinha de: Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Ovos Mexidos						Papinha de: Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Bolo de Laranja s/ Açúcar						Salada de Frutas + Iogurte						Vitamina de Frutas+ Pãozinho s/ açúcar c/ Requeijão						Mingau de Canjica c/ Banana					
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite						Leite					
	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
	907	36.7	29.4	124.4	741	3.37	848	40.5	27.3	111.3	745	2.22	689	35.1	24.1	86.6	659	2.55	822	36.6	33.8	95.1	823	3.00	683	35.6	19.2	94.7	550	1.92

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



Unidades Escolares: CEI Florisval Arteiro e CEI Vovó Clarinha

CARDÁPIO BERÇÁRIO - FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Manga						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Manga					
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Carne Moída, Jardineira						Papinha de: Feijão, Polenta, Frango Desfiado, Brócolis Coz.						Papinha de: Arroz, Feijão, Iscas Suínas c/ Legumes						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Bovina c/ Cenoura						Papinha de: Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Legumes, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Tapioca c/ coco						Vitamina de Frutas+ Mini Pãozinho						Suco de Frutas + Mini Pãozinho					
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite						Leite					
	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
	854	40.8	29.0	107.4	744	3.41	810	40.8	27.5	102.7	760	2.22	844	39.6	31.7	101.8	755	1.76	786	38.9	28.7	94.9	755	3.13	651	33.0	21.8	82.2	523	3.12
Cardápio Data/Horário	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Manga						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Manga					
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Carne Moída, Jardineira						Papinha de: Feijão, Polenta, Frango Desfiado, Brócolis Coz.						Papinha de: Arroz, Feijão, Iscas Suínas c/ Legumes						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Bovina c/ Cenoura						Papinha de: Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Legumes, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Tapioca c/ coco						Vitamina de Frutas+ Mini Pãozinho						Suco de Frutas + Mini Pãozinho					
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite						Leite					
	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
	854	40.8	29.0	107.4	744	3.41	810	40.8	27.5	102.7	760	2.22	844	39.6	31.7	101.8	755	1.76	786	38.9	28.7	94.9	755	3.13	651	33.0	21.8	82.2	523	3.12

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



Unidades Escolares: CEI Florisval Arteiro e CEI Vovó Clarinha

CARDÁPIO CEI - FAIXA ETÁRIA: 1 ANO A 2 ANOS e 11 meses - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta 10-Oct						Sexta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Banana						Leite + Mamão						Leite + Banana						Leite + Mamão					
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Salada de Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Frango Desfiado c/ Cenoura						Arroz, Feijão, Carne Bovina c/ Batata Cozida						Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Ovos Mexidos						Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Bolo de Laranja sem Açúcar						Arroz Doce com Maçã						Vitamina de Frutas + Pãozinho s/ açúcar c/ Requeijão						Suco de Polpa + Bolo de Banana c/ Cacau s/ Açúcar					
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango, Jardineira						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Brócolis Coz.						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Mandioquinha Coz.						Canja de Galinha c/ Legumes						Sopa de Feijão c/ Legumes e Carne					
	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
	1069	50.5	26.9	155.9	549	4.68	944	50.3	27.3	124.9	570	4.05	876	48.4	24.8	114.4	529	3.46	867	44.9	30.3	104.6	610	3.22	974	50.5	21.3	147.1	355	5.13
Cardápio Data/Horário	Segunda 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta - 16/10 Comemoração Dia da Alimentação						Quinta 17-Oct						Sexta 18-Oct					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Banana						Leite + Mamão						Leite + Banana						Leite + Mamão					
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Peito de Frango, Cenoura Coz.						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Batata Cozida						Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Ovos Mexidos						Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Bolo de Laranja sem Açúcar						Salada de Frutas + Iogurte						Vitamina de Frutas + Pãozinho s/ açúcar c/ Requeijão						Mingau de Canjica c/ Banana					
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango, Jardineira						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Brócolis Coz.						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Mandioquinha Coz.						Canja de Galinha c/ Legumes						Sopa de Feijão c/ Legumes e Carne					
	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
	1069	50.5	26.9	155.9	549	4.68	944	50.3	27.3	124.9	570	4.05	798	45.8	20.9	109.0	453	3.54	867	44.9	30.3	104.6	610	3.22	897	49.8	20.0	131.5	361	4.65

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



Unidades Escolares: CEI Florisval Arteiro e CEI Vovó Clarinha

CARDÁPIO CEI - FAIXA ETÁRIA: 1 ANO A 2 ANOS e 11 meses - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Banana						Leite + Manga						Leite + Banana						Leite + Manga					
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Carne Moída, Jardineira						Salada Abobrinha c/ Tomate, Polenta, Feijão, Frango Desfiado						Arroz, Feijão, Iscas Suínas c/ Legumes						Salada Abobrinha c/ Tomate, Arroz, Feijão, Iscas de Carne c/ Cenoura						Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Tapioca c/ Coco						Vitamina de Frutas + Pãozinho c/ Requeijão Caseiro						Suco de Frutas + Pãozinho c/ Requeijão Caseiro					
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango, Jardineira						Arroz, Feijão, Carne Moída, Couve- Flor Coz.						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Brócolis Coz.						Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes						Canja de Galinha c/ Legumes					
	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
	1079	56.3	26.8	152.0	542	5.12	941	49.9	27.3	124.9	551	4.01	930	50.9	28.6	118.4	565	2.79	964	52.3	30.7	121.1	607	3.83	731	43.5	23.0	87.5	369	3.45
Cardápio Data/Horário	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Banana						Leite + Manga						Leite + Banana						Leite + Manga					
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Carne Moída, Jardineira						Salada Abobrinha c/ Tomate, Polenta, Feijão, Frango Desfiado						Arroz, Feijão, Iscas Suínas c/ Legumes						Salada Abobrinha c/ Tomate, Arroz, Feijão, Iscas de Carne c/ Cenoura						Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Tapioca c/ Coco						Vitamina de Frutas + Pãozinho c/ Requeijão Caseiro						Suco de Frutas + Pãozinho c/ Requeijão Caseiro					
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango, Jardineira						Arroz, Feijão, Carne Moída, Couve- Flor Coz.						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Brócolis Coz.						Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes						Canja de Galinha c/ Legumes					
	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
	1079	56.3	26.8	152.0	542	5.12	941	49.9	27.3	124.9	551	4.01	930	50.9	28.6	118.4	565	2.79	964	52.3	30.7	121.1	607	3.83	731	43.5	23.0	87.5	369	3.45

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO DESJEJUM - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta 10-Oct						Sexta 11-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 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta 16-Oct						Quinta 17-Oct						Sexta 18-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 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
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 C/ 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	34	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 Data	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
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 C/ 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 - OUTUBRO / 2024

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio Data	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta 10-Oct						Sexta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO DE PEIXE						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ BATATA						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA DE OVOS						SUCO DE UVA + HOT DOG + MINI BOLO					
	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)
	416	21.7	14.8	50.2	19.4	1.0	322	20.5	4.0	49.5	23.3	0.5	459	29.8	11.5	56.6	33.3	3.1	530	16.2	18.3	73.8	103.5	2.9	672	16.6	23.5	100.2	148.5	4.5
Cardápio Data	Segunda 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta - 16/10 Comemoração Dia da Alimentação						Quinta 17-Oct						Sexta 18-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO DE PEIXE						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE RISOTO DE FRANGO						SALADA DE FRUTAS + LEITE FERM. + BURACO QUENTE						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA DE OVOS						RISOTO DE 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	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)
	416	21.7	14.8	50.2	19.4	1.0	322	20.5	4.0	49.5	23.3	0.5	507	25.8	11.2	78.2	170.0	3.6	530	16.2	18.3	73.8	103.5	2.9	312	11.2	9.6	45.7	54.3	1.6
Cardápio Data	Segunda 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGA DE CARNE						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE LINGÜIÇA						ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE C/ CENOURA						CANJA C/ LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	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)
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	457	23.6	4.4	79.5	17.3	0.4	456	16.1	11.4	70.8	45.1	1.7	452	22.8	8.4	69.0	39.6	2.4	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6
Cardápio Data	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGA DE CARNE						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE LINGÜIÇA						ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE C/ CENOURA						CANJA C/ LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	457	16.1	4.4	79.5	17.3	0.4	456	16.1	11.4	70.8	45.1	1.7	452	22.8	8.4	69.0	39.6	2.4	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 - OUTUBRO / 2024

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio Data	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta 10-Oct						Sexta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ + FEIJÃO + PURÊ DE BATATA						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA DE OVOS						SUCO DE UVA + PÃO + MINI BOLO					
	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	228	4.3	2.4	45.4	22.3	0.3	287	8.0	2.8	56.6	27.6	1.2	530	16.2	18.3	73.8	103.5	2.9	582	9.6	16.5	98.9	103.0	3.5
Cardápio Data	Segunda 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta - 16/10 Comemoração Dia da Alimentação						Quinta 17-Oct						Sexta 18-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						SALADA DE FRUTAS + LEITE FERM. + PÃO						BETERRABA COZIDA + 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	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	395	18.2	10.3	60.1	49.8	1.9	228	4.3	2.4	45.4	22.3	0.3	379	9.8	4.7	78.2	167.6	2.0	530	16.2	18.3	73.8	103.5	2.9	319	6.9	2.7	68.3	40.9	0.8
Cardápio Data	Segunda 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO FAROFA DE OVOS						ARROZ + FEIJÃO + CENOURA REFOGADA						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	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	286	8.1	2.9	56.3	39.4	1.2	319	6.9	2.7	68.3	40.9	0.8
Cardápio Data	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ABOBRINHA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO FAROFA DE OVOS						ARROZ + FEIJÃO + CENOURA REFOGADA						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	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	286	8.1	2.9	56.3	39.4007	1.2	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



CARDÁPIO - PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta 10-Oct						Sexta - 11/10 Comemoração Dia das Crianças					
Café Manhã 06:30h às 07h	Chá + Biscoito Salgado						Fruta						Fruta						Fruta						Fruta					
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Leite com Cacau + Pão de Mel						Leite com Cacau + Biscoito Integral Salg. c/Margarina						Leite com Cacau + Biscoito Rosquinha						Chá + Biscoito Integral Salg. c/Margarina						Leite com Cacau + Biscoito Rosquinha					
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Empanado de Peixe						Salada de Repolho com Tomate, Risoto de Frango						Arroz, Feijão, Carne de Panela c/ Batata						Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Farofa de Ovos						Suco de Uva + Hot Dog + Mini Bolo					
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Almôndegas						Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes						Macarronada com Atum						Canja de Galinha c/ Legumes											
	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
	1179	49.4	37.9	132.6	297	3.81	1095	49.5	34.1	135.2	288	3.13	1062	54.3	26.2	141.8	284	4.11	1086	39.3	36.1	150.1	126	4.00	1011	27.4	35.2	138.3	395	5.13
Cardápio Data/Horário	Segunda 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta - 16/10 Comemoração Dia da Alimentação						Quinta 17-Oct						Sexta 18-Oct					
Café Manhã 06:30h às 07h	Chá + Biscoito Salgado						Fruta						Salada de Frutas						Fruta						Fruta					
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Leite com Cacau + Pão de Mel						Leite com Cacau + Biscoito Integral Salg. c/Margarina						Leite com Cacau + Biscoito Rosquinha						Chá + Biscoito Integral Salg. c/Margarina						Canjica					
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Empanado de Peixe						Salada de Repolho com Tomate, Risoto de Frango						Arroz, Feijão, Carne de Panela c/ Batata						Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Farofa de Ovos						Risoto de Salsicha					
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Almôndegas						Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes						Leite Fermentado + Buraco Quente						Canja de Galinha c/ Legumes											
	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
	1179	49.4	37.9	132.6	297	3.81	1095	49.5	34.1	135.2	288	3.13	1224	58.1	33.1	163.8	446	6.55	1086	39.3	36.1	150.1	100	1.91	512	14.6	10.9	92.8	100	1.91

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO - PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
Café Manhã 06:30h às 07h	Chá + Biscoito Salgado						Fruta						Fruta						Fruta						Fruta					
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Leite com Cacau + Pão de Mel						Leite com Cacau + Biscoito Integral Salg. c/Margarina						Leite com Cacau + Biscoito de Cacau Integral						Chá + Mini Pãozinho c/ Requeijão Caseiro						Chá + Mini Pãozinho c/ Doce de Banana					
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Almôndegas de Carne ao Molho						Salada de Abobrinha c/ Tomate, Arroz, Polenta com Frango						Arroz, Feijão, Farofa de Lingüiça						Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Iscas de Carne c/ Cenoura						Canja c/ Legumes					
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Salsicha						Risoto de Carne						Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes						Mexidão de Arroz com Ovos											
	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
	1111	43.9	33.7	133.2	330	4.72	1246	55.5	35.9	164.3	268	3.05	1179	48.2	31.9	163.0	321	4.43	1011	40.6	21.8	160.5	156	4.74	545	24.5	5.5	99.0	43	1.61
Cardápio Data/Horário	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
Café Manhã 06:30h às 07h	Chá + Biscoito Salgado						Fruta						Fruta						Fruta						Fruta					
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Leite com Cacau + Pão de Mel						Leite com Cacau + Biscoito Integral Salg. c/Margarina						Leite com Cacau + Biscoito de Cacau Integral						Chá + Mini Pãozinho c/ Requeijão Caseiro						Chá + Mini Pãozinho c/ Doce de Banana					
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Almôndegas de Carne ao Molho						Salada de Abobrinha c/ Tomate, Arroz, Polenta com Frango						Arroz, Feijão, Farofa de Lingüiça						Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Iscas de Carne c/ Cenoura						Canja c/ Legumes					
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Salsicha						Risoto de Carne						Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes						Mexidão de Arroz com Ovos											
	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
	1111	43.9	33.7	133.2	330	4.72	1246	55.5	35.9	164.3	268	3.05	1179	48.2	31.9	163.0	321	4.43	1011	40.6	21.8	160.5	156	4.74	545	24.5	5.5	99.0	43	1.61

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO CAES - OUTUBRO / 2024

Cardápio Data	Segunda 7-Oct						Terça 8-Oct						Quarta 9-Oct						Quinta - 10/10 Comemoração Dia das Crianças						Sexta 11-Oct					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Torta Salgada Frango + Fruta						Suco de Uva + Hot Dog + Mini Bolo + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Torta Salgada Frango + Fruta						Suco de Uva + Hot Dog + Mini Bolo + 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
	371	11.9	11.3	46.1	233	0.19	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	342	6.4	12.6	52.4	15	1.16	705	16.8	23.5	109.3	150	4.56						
Cardápio Data	Segunda 14-Oct						Terça 15-Oct						Quarta - 16/10 Comemoração Dia da Alimentação						Quinta 17-Oct						Sexta 18-Oct					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Leite Fermentado + Buraco Quente + Salada de Frutas						Chá + Bolo de Banana + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Leite Fermentado + Buraco Quente + Salada de Frutas						Chá + Bolo de Banana + 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
	371	11.9	11.3	46.1	233	0.19	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	620	27.6	13.4	102.7	186	3.92	298	4.1	3.14	65.8	33	0.87						
Cardápio Data	Segunda 21-Oct						Terça 22-Oct						Quarta 23-Oct						Quinta 24-Oct						Sexta 25-Oct					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Chocolate + Fruta						Suco de Polpa + Torta Salgada Salsicha + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Chocolate + Fruta						Suco de Polpa + Torta Salgada 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
	371	11.9	11.3	46.1	233	0.19	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	243	3.3	3.1	51.5	31	0.66	428	6.4	12.6	74.4	29	1.34						
Cardápio Data	Segunda 28-Oct						Terça 29-Oct						Quarta 30-Oct						Quinta 31-Oct						Sexta 1-Nov					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Maçã + Fruta						Suco de Polpa + Torta Salgada Atum + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Maçã + Fruta						Suco de Polpa + Torta Salgada Atum + 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
	371	11.9	11.3	46.1	233	0.19	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	243	3.3	3.1	51.5	31	0.66	428	6.4	12.6	74.4	29	1.34						

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808