



CARDÁPIO - PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-Sep					
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 Salgado c/ Requeijão						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 Tomate, Arroz, Strogonoff Frango c/ Inhame						Arroz, Feijão, Farofa de Iscas Suínas c/ Couve, Fruta						Beterraba cozida, Arroz, Feijão, Kibe Assado						Arroz, Feijoadinha com Lingüiça					
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Salsicha						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
	1111	43.9	33.7	133.2	330	4.72	1066	52	28.7	139.3	330	3.15	1151	59.1	22.7	168.2	352	3.33	914	36.0	29.9	146.4	133	3.97	740	21.2	12.9	136.0	97	3.23
Cardápio Data/Horário	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-Sep					
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 Salgado c/Margarina						Leite com Cacau + Biscoito de Cacau Integral						Chá + Mini Bolo de Laranja						Canjica					
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Salsicha ao Molho						Salada Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Iscas Suínas						Arroz, Feijão, Carne de Panela c/ Batata, Fruta						Salada de Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Omelete de Legumes						Sopa de Feijão c/ Abóbora e Carne Moída					
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Carne Moída						Risoto de Frango						Macarronada com Atum						Sopa de Macarrão c/ Frango e 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
	1082	47.2	31.4	127.3	318	4.84	1134	57.5	32.5	140.7	301	2.71	1106	55.6	26.3	152.4	298	4.31	961	38.6	21.0	153.1	172	3.50	472	26.7	11.0	69.8	96	3.89

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 - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 16-Sep	Terça 17-Sep	Quarta 18-Sep	Quinta 19-Sep	Sexta 20-Sep
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 Salgado c/Margarina	Leite com Cacau + Biscoito de Cacau Integral	Chá + Mini Bolo de Laranja	Canjica
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Salsicha ao Molho	Salada Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Iscas Suínas	Arroz, Feijão, Carne de Panela c/ Batata, Fruta	Salada de Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Omelete de Legumes	Sopa de Feijão c/ Abóbora e Carne Moída
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Carne Moída	Risoto de Frango	Macarronada com Atum	Sopa de Macarrão c/ Frango e 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
	1082 47.2 31.4 127.3 318 4.84	1134 57.5 32.5 140.7 301 2.71	1106 55.6 26.3 152.4 298 4.31	961 38.6 21.0 153.1 172 3.50	472 26.7 11.0 69.8 96 3.89
Cardápio Data/Horário	Segunda 23-Sep	Terça 24-Sep	Quarta 25-Sep	Quinta 26-Sep	Sexta 27-Sep
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 Salgado 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 Cenoura c/ Tomate, Arroz, Polenta c/ Carne Moída	Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Palmito, Fruta	Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Farofa de Iscas Suínas c/ Couve	Mexidão de Arroz c/ Ovos e Salsicha
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Atum	Canja de Galinha c/ Legumes	Risoto de Carne	Sopa de Macarrão c/ Carne e 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
	1104 50.0 29.7 131.9 288 4.33	1245 55.1 35.8 163.1 267 3.00	1084 55.9 25.2 145.9 308 3.91	1089 54.2 21.1 168.5 189 5.07	730 23.7 26.3 101.1 142 3.90
Cardápio Data/Horário	Segunda 30-Sep	Terça 1-Oct	Quarta 2-Oct	Quinta 3-Oct	Sexta 4-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 Salgado 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 Cenoura c/ Tomate, Arroz, Polenta c/ Carne Moída	Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Palmito, Fruta	Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Farofa de Iscas Suínas c/ Couve	Mexidão de Arroz c/ Ovos e Salsicha
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Atum	Canja de Galinha c/ Legumes	Risoto de Carne	Sopa de Macarrão c/ Carne e 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
	1104 50.0 29.7 131.9 288 4.33	1245 55.1 35.8 163.1 267 3.00	1084 55.9 25.2 145.9 308 3.91	1089 54.2 21.1 168.5 189 5.07	730 23.7 26.3 101.1 142 3.90

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 - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data	Segunda 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-Sep					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Banana + Fruta						Chá + Torta Salgada Frango + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Banana + Fruta						Chá + Torta Salgada Frango + 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
	438	11.9	11.8	61.6	262	0.80	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	243	3.3	3.1	51.5	31	0.66	342	6.4	12.6	52.4	15	1.16						
Cardápio Data	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-Sep					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Fruta + Canjica						Chá + Torta Salgada Carne + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Fruta + Canjica						Chá + Torta Salgada 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
	438	11.9	11.8	61.6	262	0.80	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	392	7.9	3.8	85.2	130	0.38	342	6.4	12.56	52.4	15	1.16						
Cardápio Data	Segunda 16-Sep						Terça 17-Sep						Quarta 18-Sep						Quinta 19-Sep						Sexta 20-Sep					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Chocolate + Fruta						Chá + 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						Chá + 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
	438	11.9	11.8	61.6	262	0.80	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	243	3.3	3.1	51.5	31	0.66	342	6.4	12.6	52.4	15	1.16						
Cardápio Data	Segunda 23-Sep						Terça 24-Sep						Quarta 25-Sep						Quinta 26-Sep						Sexta 27-Sep					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Fruta + Arroz Doce						Chá + Torta Salgada Frango + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Fruta + Arroz Doce						Chá + Torta Salgada Frango + 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
	438	11.9	11.8	61.6	262	0.80	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	294	9.1	7.2	50.4	237	0.45	342	6.4	12.6	52.4	15	1.16						
Cardápio Data	Segunda 30-Sep						Terça 1-Oct						Quarta 2-Oct						Quinta 3-Oct						Sexta 4-Oct					
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Banana + Fruta						Chá + Torta Salgada Salsicha + Fruta						REUNIÃO					
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta						Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta						Chá + Bolo de Banana + Fruta						Chá + 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
	438	11.9	11.8	61.6	262	0.80	432	12.0	21.0	41.6	285	0.48	243	3.3	3.1	51.5	31	0.66	342	6.4	12.6	52.4	15	1.16						

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 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-Sep					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Melão						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Melão					
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Desfiado, Inhame Cozido						Papinha de: Arroz, Feijão, Iscas Suínas, Couve Refogada						Papinha de: Arroz, Feijão, Kibe de Forno, Beterraba Coz.						Papinha de: Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Bolo de Laranja s/ Açúcar						Leite + Arroz Doce com Maçã						Leite + Bolo de Banana c/ Cacau s/ Açúcar						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	854	40.9	27.3	113.1	745	2.20	745	41.2	26.3	86.9	751	1.74	828	29.3	42.9	106.9	750	3.07	715	34.3	22.3	97.7	549	2.90
Cardápio Data/Horário	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-Sep					
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, Carne Moída, Jardineira						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Desfiado, Cenoura Cozida						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Bovina, Batata Cozida						Papinha de: Arroz, Feijão, Omelete c/ Legumes						Papinha de: Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ açúcar						Leite + Maçã Cozida c/ Aveia						Leite + Mingau de Canjica c/ Banana						Leite + 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
	916	42.4	29.3	120.5	734	3.80	812	42.3	27.4	101.6	743	3.00	695	32.6	22.2	93.8	544	2.50	748	34.6	29.1	88.4	765	2.94	615	35.1	18.7	77.5	531	2.28

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 16-Sep						Terça 17-Sep						Quarta 18-Sep						Quinta 19-Sep						Sexta 20-Sep					
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, Carne Moída, Jardineira						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Desfiado, Cenoura Cozida						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Bovina, Batata Cozida						Papinha de: Arroz, Feijão, Omelete c/ Legumes						Papinha de: Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Maçã Cozida c/ Aveia						Leite + Mingau de Canjica c/ Banana						Leite + 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	812	42.3	27.4	101.6	743	3.00	695	32.6	22.2	93.8	544	2.50	748	34.6	29.1	88.4	765	2.94	615	35.1	18.7	77.5	531	2.28
Cardápio Data/Horário	Segunda 23-Sep						Terça 24-Sep						Quarta 25-Sep						Quinta 26-Sep						Sexta 27-Sep					
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, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Papinha de: Feijão, Polenta, Carne Moída, Cenoura Cozida						Papinha de: Arroz, Peito de Frango, Palmito Refogado						Papinha de: Arroz, Feijão, Iscas Suínas, Couve Refogada						Papinha de: Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Arroz Doce com Maçã						Leite + Broa de Fubá						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
	844	35.0	29.1	111.3	751	2.97	832	38.4	30.5	103.6	748	2.97	765	39.6	25.1	96.9	742	1.59	750	42.0	26.9	86.1	761	2.28	721	36.0	19.3	104.8	555	1.89
Cardápio Data/Horário	Segunda 30-Sep						Terça 1-Oct						Quarta 2-Oct						Quinta 3-Oct						Sexta 4-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, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Papinha de: Feijão, Polenta, Carne Moída, Cenoura Cozida						Papinha de: Arroz, Peito de Frango, Palmito Refogado						Papinha de: Arroz, Feijão, Iscas Suínas, Couve Refogada						Papinha de: Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Arroz Doce com Maçã						Leite + Broa de Fubá						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
	844	35.0	29.1	111.3	751	2.97	832	38.4	30.5	103.6	748	2.97	765	39.6	25.1	96.9	742	1.59	750	42.0	26.9	86.1	761	2.28	721	36.0	19.3	104.8	555	1.89

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 - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-Sep					
Lanche Manhã 07:30h às 08h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Banana						Leite + Melão						Leite + Banana						Leite + Melão					
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Frango Desfiado c/ Cenoura						Arroz, Feijão, Iscas Suínas c/ Couve Refogada						Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Ovos Mexidos, Mandioquinha						Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Bolo de Laranja sem Açúcar						Arroz Doce com Maçã						Leite + Bolo de Banana c/ Cacau s/ Açúcar						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, Cenoura Cozida						Sopa 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
	1069	50.5	26.9	155.9	549	4.68	941	50.3	27.3	124.5	563	4.02	834	51.9	23.1	104.4	551	2.60	978	45.7	28.0	136.5	562	3.48	760	42.6	18.9	107.2	335	3.12
Cardápio Data/Horário	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-Sep					
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, Carne Moída, Jardineira						Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Peito de Frango, Cenoura Coz.						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Batata Cozida						Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Omelete c/ Legumes						Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Cereal de Milho s/ Açúcar						Leite + Maçã Cozida c/ Aveia						Mingau de Canjica c/ Banana						Leite + 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 Macarrão c/ Frango e Legumes						Sopa de Feijão c/ Abóbora 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
	1079	56.3	26.8	152.0	542	5.12	923	51.6	27.4	119.9	545	4.90	781	43.8	19.1	110.4	354	3.53	925	47.9	31.0	114.5	618	3.62	881	51.3	24.2	114.8	394	5.03

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 - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data/Horário	Segunda 16-Sep						Terça 17-Sep						Quarta 18-Sep						Quinta 19-Sep						Sexta 20-Sep					
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, Carne Moída, Jardineira						Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Peito de Frango, Cenoura Coz.						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Batata Cozida						Repolho c/ Tomate, Arroz, Feijão, Omelete c/ Legumes						Arroz, Lentilha, Peito de Frango c/ Legumes					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Maçã Cozida c/ Aveia						Mingau de Canjica c/ Banana						Leite + 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 Macarrão c/ Frango e Legumes						Sopa de Feijão c/ Abóbora 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
	1079	56.3	26.8	152.0	542	5.12	923	51.6	27.4	119.9	545	4.90	781	43.8	19.1	110.4	354	3.53	925	47.9	31.0	114.5	618	3.62	881	51.3	24.2	114.8	394	5.03
Cardápio Data/Horário	Segunda 23-Sep						Terça 24-Sep						Quarta 25-Sep						Quinta 26-Sep						Sexta 27-Sep					
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, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Salada de Tomate, Feijão, Polenta, Carne Moída, Cenoura Cozida						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Palmito Refogado						Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Iscas Suínas, Couve Refogada						Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Arroz Doce com Maçã						Leite + Broa de Fubá						Mingau de Canjica c/ Banana					
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango, Jardineira						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Brócolis Cozido						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Mandioquinha						Sopa 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
	1069	50.5	26.9	155.9	549	4.68	925	49.9	27.4	121.7	560	4.09	805	46.8	24.8	99.8	524	3.31	924	55.1	28.8	111.5	607	2.93	784	41.9	18.9	114.1	338	2.90
Cardápio Data/Horário	Segunda 30-Sep						Terça 1-Oct						Quarta 2-Oct						Quinta 3-Oct						Sexta 4-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, Almôndegas Bovinas, Jardineira						Salada de Tomate, Feijão, Polenta, Carne Moída, Cenoura Cozida						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Palmito Refogado						Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Iscas Suínas, Couve Refogada						Arroz, Lentilha, Carne Moída c/ Jardineira, Laranja					
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Batata Doce Cozida						Leite + Bolo de Cenoura s/ Açúcar						Leite + Arroz Doce com Maçã						Leite + Broa de Fubá						Mingau de Canjica c/ Banana					
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango, Jardineira						Arroz, Feijão, Peito de Frango, Brócolis Cozido						Arroz, Feijão, Carne Bovina, Mandioquinha						Sopa 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
	1069	50.5	26.9	155.9	549	4.68	925	49.9	27.4	121.7	560	4.09	805	46.8	24.8	99.8	524	3.31	924	55.1	28.8	111.5	607	2.93	784	41.9	18.9	114.1	338	2.90

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



CARDAPIO DESJEJUM - SETEMBRO / 2024

Cardápio Data	Segunda 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-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	13.0	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-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	13	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 16-Sep						Terça 17-Sep						Quarta 18-Sep						Quinta 19-Sep						Sexta 20-Sep					
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 Data	Segunda 23-Sep						Terça 24-Sep						Quarta 25-Sep						Quinta 26-Sep						Sexta 27-Sep					
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 Data	Segunda 30-Sep						Terça 1-Oct						Quarta 2-Oct						Quinta 3-Oct						Sexta 4-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 elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO - SETEMBRO / 2024

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio Data	Segunda 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ + STROGONOFF FRANGO C/ INHAME						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE CARNE SUÍNA C/ COUVE						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/KIBE ASSADO						CANJA DE GALINHA 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)
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	317	20.2	4.0	48.3	13.0	0.4	455	26.3	6.1	71.7	77.6	1.7	349	9.4	19.7	56.1	39.0	2.3	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6
Cardápio Data	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM SALSICHA AO MOLHO						REPOLHO C/ TOMATE + ARROZ+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ BATATA						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA E CARNE MOÍDA + 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)
	318	15.8	8.3	48.4	49.0	1.5	310	20.1	4.0	46.0	25.2	0.4	459	29.8	11.5	56.6	33.3	3.1	414	15.7	13.8	55.2	117.1	1.9	345	24.5	9.8	41.9	52.7	3.8
Cardápio Data	Segunda 16-Sep						Terça 17-Sep						Quarta 18-Sep						Quinta 19-Sep						Sexta 20-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM SALSICHA AO MOLHO						REPOLHO C/ TOMATE + ARROZ+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ BATATA						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA E CARNE MOÍDA + 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)
	318	15.8	8.3	48.4	49.0	1.5	310	20.1	4.0	46.0	25.2	0.4	459	29.8	11.5	56.6	33.3	3.1	414	15.7	13.8	55.2	117.1	1.9	345	24.5	9.8	41.9	52.7	3.8
Cardápio Data	Segunda 23-Sep						Terça 24-Sep						Quarta 25-Sep						Quinta 26-Sep						Sexta 27-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ ARROZ+POLENTA C/ CARNE MOÍDA						ARROZ + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO C/ PALMITO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE ISCAS SUÍNAS C/ COUVE						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)
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	502	24	9.4	78.3	15.3	1.8	359	23.9	4.4	54.1	36.3	1.4	455	26.3	6.1	71.7	77.6	1.7	477	18.8	24.7	44.2	108.0	2.6
Cardápio Data	Segunda 30-Sep						Terça 1-Oct						Quarta 2-Oct						Quinta 3-Oct						Sexta 4-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ ARROZ+POLENTA C/ CARNE MOÍDA						ARROZ + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO C/ PALMITO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE ISCAS SUÍNAS C/ COUVE						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)
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	502	24	9.4	78.3	15.3	1.8	359	23.9	4.4	54.1	36.3	1.4	455	26.3	6.1	71.7	77.6	1.7	477	18.8	24.7	44.2	108.0	2.6

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - SETEMBRO / 2024

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio Data	Segunda 2-Sep						Terça 3-Sep						Quarta 4-Sep						Quinta 5-Sep						Sexta 6-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE TOMATE + ARROZ + INHAME COZIDO						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS C/ COUVE						ARROZ + FEIJÃO + BETERRABA COZIDA + FRUTA						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)
	281	10.8	3.6	54.2	36.4	0.91	236	4.5	2.4	48.3	9.8	0.27	526	16.4	18.3	72.5	125.1	2.94	291	8.4	2.8	57.3	35.7	1.29	290	5.2	2.5	62.6	14.4	0.43
Cardápio Data	Segunda 9-Sep						Terça 10-Sep						Quarta 11-Sep						Quinta 12-Sep						Sexta 13-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ / FEIJÃO + PURÊ DE BATATA						ARROZ / FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA + 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)
	253	10.9	1.7	51.5	54.3	1.01	255	6.1	2.7	51.1	47.2047	0.67	302	8.3	2.8	60.1	28.7	1.26	414	15.7	13.8	55.2	117.1	1.86	332	15.6	4.0	62.3	90.1	4.19
Cardápio Data	Segunda 16-Sep						Terça 17-Sep						Quarta 18-Sep						Quinta 19-Sep						Sexta 20-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ / FEIJÃO + PURÊ DE BATATA						ARROZ / FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA + 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)
	253	10.9	1.7	51.5	54.3	1.01	255	6.1	2.7	51.1	47.2	0.67	302	8.3	2.8	60.1	28.7	1.26	414	15.7	13.8	55.2	117.1	1.86	332	15.6	4.0	62.3	90.1	4.19
Cardápio Data	Segunda 23-Sep						Terça 24-Sep						Quarta 25-Sep						Quinta 26-Sep						Sexta 27-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO + PALMITO REFOGADO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA C/ COUVE						MEXIDÃO DE ARROZ C/ 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)
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.91	377	7.5	2.8	79.3	13.5	0.24	347	9.9	3.1	69.2	41.3	1.26	357	8.5	2.9	72.3	72.4	1.51	460	12.9	17.8	62.0	65.3	1.85
Cardápio Data	Segunda 30-Sep						Terça 1-Oct						Quarta 2-Oct						Quinta 3-Oct						Sexta 4-Oct					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE CENOURA C/ TOMATE+ ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO + PALMITO REFOGADO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA C/ COUVE						MEXIDÃO DE ARROZ C/ 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)
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.91	377	7.5	2.8	79.3	13.5	0.24	347	9.9	3.1	69.2	41.3	1.26	357	8.5	2.9	72.3	72.4	1.51	460	12.9	17.8	62.0	65.3	1.85

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808