

Cardápio

ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA 6-14 ANOS PERÍODO PARCIAL

FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2023

SEGUNDA

Leite, café, açúcar
Biscoito cream cracker
integral
Maça

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

TERÇA

Salada (2 tipos), Arroz (arroz, sal),
feijão (feijão, temperos, óleo, sal),
Peixe ensopado (tilápia, tomate,
extrato, temperos, sal). Farofa com
ovo (farinha mandioca, ovo, óleo,
sal). Laranja

Opção: peixe crocante (fubá)
ENERGIA (KCAL) 312KCAL ANOS INICIAIS
475 KCAL ANOS FINAIS

QUARTA

Pão integral, carne moída
ensopada (carne, tomate,
extrato, temperos, sal),
Suco de uva (suco e
água), Mamão

CHO (55 A 65% DO VET)
48G (62%) INICIAIS / 74G (62%) FINAIS

QUINTA

Salada (2 tipos)
Macarrão à primavera com
iscas de carne (parafuso
integral, cenoura, brócolis,
vagem, carne, sal) Banana

PTN (10 A 15% DO VET)
11G (14%) INICIAIS 14G (12%) FINAIS

SEXTA

Salada (2 tipos)
Risoto de frango (arroz,
tomate, extrato, temperos,
sal). Fruta da época

Opção: canja

LPO (25 A 35% DO VET)
9G (25%) INICIAIS / 14G (27%) FINAIS

Torta de bolacha (leite,
achocolatado, açúcar, amido
de milho, biscoito doce)
Opção: chocolate quente e
biscoito

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

Salada (1 tipo), Arroz (arroz,
sal), feijão (feijão, temperos,
óleo, sal), Omelete de
espinafre (ovos, espinafre)
Laranja

Opção: arroz com espinafre
ENERGIA (KCAL) 310KCAL ANOS INICIAIS
459 KCAL ANOS FINAIS

Salada (2 tipos), Macarrão
com frango ensopado
(espaguete integral, salsami,
tomate, extrato, temperos,
sal) Banana

CHO (55 A 65% DO VET)
45G (58%) INICIAIS / 66G (57%) FINAIS

Salada (1 tipo), Arroz (arroz, sal),
lentilha (temperos, óleo, sal),
purê de batata (batata,
margarina, leite, sal), sobrecoxa
ensopada (tomate, extrato,
temperos, sal) Mamão

PTN (10 A 15% DO VET)
10G (12%) INICIAIS 13G (11%) FINAIS

Salada (2 tipos), Polenta (fubá,
sal), carne moída ensopada
(carne, tomate, extrato,
temperos, sal) Fruta da época

Opção: polenta recheada
LPO (25 A 35% DO VET)
10G (30%) INICIAIS / 16G (33%) FINAIS

iogurte sabor morango,
Aveia em flocos. Maça
Bolacha cream cracker
integral

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

Salada (2 tipos), Arroz (arroz,
sal), feijão (feijão, temperos,
óleo, sal), creme de milho
(milho, leite, trigo, margarina)
Sobrecoxa ensopada (tomate,
extrato, temperos) Laranja

ENERGIA (KCAL) 309KCAL ANOS INICIAIS
451 KCAL ANOS FINAIS

Salada (2 tipos)
Macarrão à bolonhesa
(parafuso integral, carne,
tomate, extrato, temperos,
sal) Banana

CHO (55 A 65% DO VET)
44G (57%) INICIAIS / 66G (59%) FINAIS

Torta de peixe (tilápia,
tomate, extrato, temperos,
farinha de trigo, óleo, ovos,
sal), Suco de maracujá
(suco, água, açúcar) Mamão

PTN (10 A 15% DO VET)
11G (14%) INICIAIS 15G (13%) FINAIS

Salada (2 tipos), Carreteiro
(arroz, iscas de carne, tomate,
extrato, temperos). Fruta da
época

Opção: arroz cremoso c/ isca
LPO (25 A 35% DO VET)
10G (30%) INICIAIS / 14G (29%) FINAIS

Vitamina de fruta (Leite,
fruta, açúcar)
Biscoito doce

Opção: smoothie

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

Salada (2 tipos), Arroz
integral, feijão carioca (feijão,
temperos, óleo, sal), Batata
doce assada. Ovos mexidos
(ovos, óleo). Laranja

ENERGIA (KCAL) 328KCAL ANOS INICIAIS
439 KCAL ANOS FINAIS

Salada (2 tipos), Macarrão
com frango, brócolis e molho
branco (espaguete integral,
salsami, leite, trigo,
margarina) Banana

CHO (55 A 65% DO VET)
51G (62%) INICIAIS / 66G (60%) FINAIS

Arroz colorido (arroz,
cenoura, vagem, sal), Quibe
assado (carne moída, trigo
para kibe, temperos, sal).
Mamão

PTN (10 A 15% DO VET)
11G (14%) INICIAIS 14G (13%) FINAIS

Salada (2 tipos)
Polenta (fubá, sal), Salsami
ensopado (tomate, extrato,
temperos, sal) Fruta da
época

LPO (25 A 35% DO VET)
9G (25%) INICIAIS / 14G (28%) FINAIS

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO
SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME
LEI N°3.896 DE 2016.

HORARIO DOS LANCHES
9:40 E 15:25 ANOS INICIAIS
10H E 15:45 ANOS FINAIS

Jeniffer D de Souza
Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN 10: 3157

Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN 10:0711