

# Cardápio - 6 a 10/10



## Segunda-feira (6/10)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife grelhado
- Isca de frango à dorê
- Espaguete ao sugo
- Brócolis com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- **Semana da Criança**
- Suco de uva
- Hambúrguer com queijo
- Pipoca
- Melão com mel

## Terça-feira (7/10)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate cereja
- Cenoura ralada
- Abobrinha com orégano

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Isca de carne acebolada
- Filé de frango grelhado
- Creme de milho
- Quiabo com cebola

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Maçã

### Lanche

- **Semana da Criança**
- Chocolate gelado
- Pão de fôrma com requeijão
- Mini churros
- Maçã

## Quarta-feira (8/10)

### Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Beterraba com salsa

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Rocambole de carne moída
- Coxinha da asa assada
- Pastel de queijo
- Couve-flor com salsinha

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melão

### Lanche

- **Semana da Criança**
- Iogurte de morango
- Leite com sucrilhos
- Pão francês com manteiga
- Banana com mel

## Quinta-feira (9/10)

### Almoço - Entrada

- Alface americana
- Tomate
- Cenoura ralada
- Maionese

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Toscana assada
- Filé de frango grelhado
- Banana à milanesa
- Repolho refogado

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- **Semana da Criança**
- Suco de caju
- Pão de fôrma com patê de frango
- Dantop
- Mamão com aveia

## Sexta-feira (10/10)

### Almoço - Entrada

- Rúcula
- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Sobrecoxa de frango assada
- Picadinho de carne com legumes
- Batata chips
- Purê de batata

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Sorvete de palito

### Lanche

- **Semana da Criança**
- Suco de laranja
- Paçoquinha
- Mini pizza muçarela
- Melancia

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

<b>Energia (Kcal) – Base: 945</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
967,31	133,27g 55,11%	40,26g 16,65%	31,43g 29,24%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.150</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.204,68	188,60g 62,62%	45,46g 15,09%	32,69g 24,42%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.656</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.963,15	231,93g 47,26%	56,55g 11,52%	93,73g 42,98%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.902</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.945,43	209,55g 51,76%	65,870g 14,89%	78,03g 29,57%

# Cardápio - 13 a 17/10



Segunda-feira (13/10)	Terça-feira (14/10)	Quarta-feira (15/10)	Quinta-feira (16/10)	Sexta-feira (17/10)
<b>Almoço - Entrada</b>	<b>Almoço - Entrada</b>	<b>Almoço - Entrada</b>	<b>Almoço - Entrada</b>	<b>Almoço - Entrada</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alface crespa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Pepino com cebolinha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rúcula e alface roxa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Milho verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alface lisa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alface americana</li> <li>Tomate cereja</li> <li>Cenoura</li> <li>Ovos cozidos</li> </ul>
<b>Prato principal</b>	<b>Prato principal</b>	<b>Prato principal</b>	<b>Prato principal</b>	<b>Prato principal</b>
Feriado antecipado - Dia dos Educadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Bife grelhado</li> <li>Sobrecoxa de frango assada</li> <li>Polenta à dorê</li> <li>Chuchu refogado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão preto</li> <li>Feijoada</li> <li>Filé de frango grelhado</li> <li>Farofa</li> <li>Couve refogada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Almôndegas de carne</li> <li>Filé de frango grelhado</li> <li>Parafuso ao sugo</li> <li>Escarola refogada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Costela suína assada</li> <li>Bife à rolê</li> <li>Abobrinha refogada</li> <li>Quiabo refogado</li> </ul>
<b>Suco</b>	<b>Suco</b>	<b>Suco</b>	<b>Suco</b>	<b>Suco</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abacaxi</li> </ul>
<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja</li> <li>Pão francês com requeijão</li> <li>Ovo mexido</li> <li>Banana com aveia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chocolate gelado</li> <li>Misto quente</li> <li>Biscoito de polvilho</li> <li>Mexerica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iogurte de morango</li> <li>Pão de fôrma com manteiga</li> <li>Açaí com granola</li> <li>Mamão com aveia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucrilhos com leite</li> <li>Pão de fôrma com patê de frango</li> <li>Milho cozido</li> <li>Maçã</li> </ul>

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

<b>Energia (Kcal) – Base: 945</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.047,98	140,85g / 53,76%	43,94g / 16,77%	35,74g / 30,69%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.150</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.246,58	179,89g / 57,72%	47,94g / 15,38%	39,57g / 28,54%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.656</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.726,52	220,98g / 49,03%	57,20g / 12,69%	76,99g / 35,55%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.902</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
2.020,85	276,22g / 54,67%	71,58g / 14,65%	68,33g / 30,68%

# Cardápio - 20 a 24/10



## Segunda-feira (20/10)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Strogonoff de carne
- Filé de frango grelhado
- Batata palito
- Legumes no vapor

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Chocolate gelado
- Pão francês com manteiga
- Bolo frapê
- Melão

## Terça-feira (21/10)

### Almoço - Entrada

- Repolho roxo com maionese
- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Escondidinho de carne moída
- Coxinha da asa assada
- Escarola refogada
- Chuchu com salsa

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Suco de uva
- Rap de presunto e queijo
- Biscoito de polvilho
- Melancia

## Quarta-feira (22/10)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Batata bolinha temperada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Isca de carne acebolada
- Isca de frango empanada
- Creme de milho
- Acelga com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Salada de frutas

### Lanche

- Suco de goiaba
- Pão francês com requeijão
- Ovo mexido
- Biscoito salgado
- Maçã

## Quinta-feira (23/10)

### Almoço - Entrada

- Alface americana
- Tomate
- Cenoura ralada
- Pepino japonês
- fatiado

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Filé de frango à parmegiana
- Bife grelhado
- Batata rústica
- Quiabo no azeite

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Abacaxi

### Lanche

- Sucrilhos com leite
- Rap com doce de leite
- Pipoca
- Mamão com aveia

## Sexta-feira (24/10)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Ovos cozidos

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Peixe empanado
- Toscana assada
- Purê de batata
- Abobrinha grelhada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melão

### Lanche

- Iogurte de morango
- Pão francês com manteiga
- Açaí com granola
- Banana com mel

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
989,11	137,09g	55,44%	42,27g	17,09%	31,42g	28,59%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.140,03	155,15g	54,44%	43,99g	15,44%	39,69g	31,33%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.674,48	186,00g	44,43%	51,54g	12,31%	74,04g	34,46%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.958,98	179,05g	36,56%	52,79g	10,78%	78,33g	36,14%

# Cardápio - 27 a 31/10



## Segunda-feira (27/10)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate cereja
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Linguiça calabresa com molho vermelho
- Isca de frango empanada
- Parafuso ao sugo
- Escarola com alho frito

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Mexericá

### Lanche

- Suco de uva
- Pão francês com requeijão
- Pote de milho
- Melancia

## Terça-feira (28/10)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Rocambole de carne moída
- Sobrecoca de frango assada
- Batata bolinha assada
- Creme de milho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Suco de melão
- Pão de fôrma à pizzaiolo
- Biscoito de polvilho
- Melão

## Quarta-feira (29/10)

### Almoço - Entrada

- Alface americana
- Tomate
- Cenoura ralada
- Pepino em rodela

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Feijoada
- Filé de frango grelhado
- Couve refogada
- Farofa

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Leite com sucrilhos
- Pão de queijo
- Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
- Melancia

## Quinta-feira (30/10)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Chuchu com cebolinha

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Carne moída com batatas
- Fricassê de frango
- Polenta à dorê
- Repolho refogado

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Pêssego

### Lanche

- Chocolate gelado
- Pão de fôrma com patê de frango
- Pipoca
- Banana

## Sexta-feira (31/10)

### Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate cereja
- Cenoura e beterraba raladas

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Espetinho de linguiça toscana e carne
- Filé de frango grelhado
- Maionese de legumes
- Acelga refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Salada de frutas

### Lanche

- logurte de morango
- Pão francês com manteiga
- Barra de cereais
- Mamão com mel

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
921,17	126,23g	54,81%	38,31g	16,64%	30,85g	30,14%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.269,46	193,55g	60,96%	47,07g	14,82%	37,02g	26,24%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.865,05	215,33g	46,18%	58,36g	12,52%	88,40g	42,66%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.974,71	246,40g	49,91%	66,54g	13,48%	83,76g	38,17%