

CARDAPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (0 a 06 meses e 06 a 01 ano)

DATA		DESJEJUM		COLAÇÃO		REFEIÇÃO MANHÃ		LANCHE		REFEIÇÃO TARDE	
		0 a 06 meses	06 a 01 ano	0 a 06 meses	06 a 01 ano	0 a 06 meses	06 a 01 ano	0 a 06 meses	06 a 01 ano	0 a 06 meses	06 a 01 ano
1-Aug	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, lentilha, carne moída, tomate, batata e escarola	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de batata, feijão, carne cubos, cenoura e couve
2-Aug	QUL.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e acelga	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, isca de fígado, batata, abóbora e escarola
3-Aug	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Melancia	Suco de Melancia	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa creme de inhame, feijão, carne em cubos, abóbora, e couve	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre
6-Aug	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de mandioca, feijão, carne moída, cenoura, e acelga	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, lentilha, frango, abóbora e repolho
7-Aug	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga
8-Aug	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Banana prata c/ aveia	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, tomate, batata e escarola	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e couve
9-Aug	QUL.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne cubos, abobrinha e repolho
10-Aug	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Melancia	Suco de Melancia	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne cubos, abóbora, chuchu e escarola	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura e espinafre
13-Aug	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima	Suco Laranja Lima	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, lentilha, carne moída, abóbora, abobrinha e acelga	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Papa de pêra + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho
14-Aug	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de batata, feijão, frango, cenoura e repolho	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, batata, abóbora e acelga
15-Aug	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa creme de inhame, feijão, carne moída, abobrinha e escarola	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, inhame, cenoura e espinafre
16-Aug	QUL.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, abóbora e escarola
17-Aug	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Melancia	Suco de Melancia	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, abóbora, chuchu e escarola	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de mandioca, feijão, frango, abobrinha e couve
20-Aug	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima c/ beterraba	Suco Laranja Lima c/ beterraba	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e repolho	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Papa de pêra + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, lentilha, carne moída, abóbora e acelga
21-Aug	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, tomate, cenoura e repolho
22-Aug	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Banana prata c/ aveia	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora, abobrinha e espinafre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa creme de inhame, feijão, carne cubos, cenoura e couve
23-Aug	QUL.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, tomate cenoura e repolho	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de batata, feijão, frango, abóbora e escarola
24-Aug	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, abóbora, chuchu e couve	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, tomate, abobrinha e espinafre
27-Aug	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima c/ cenoura	Suco Laranja Lima c/ cenoura	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa creme de batata, feijão, frango, abóbora, e acelga	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho
28-Aug	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, abobrinha e repolho	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de inhame, feijão, frango, abóbora e acelga
29-Aug	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, tomate, e acelga	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Papa de pêra + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
30-Aug	QUL.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne cubos, cenoura, beterraba e couve	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora e couve
31-Aug	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Melancia	Suco de Melancia	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora, e escarola	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre	Sopa creme de batata, feijão, carne cubos cenoura e escarola

Nossos cardápios fornecem aproximadamente

VCT 553 KCAL/CHO 76,27 g/PTN 31,46 g/LIP 14,49 g/FE 7,11 mg/SODIO 113 mg/ZN 4,88 mg/CA 360 mg/VIT A 111,25 mg/VIT C 50 mg/FIBRAS 9 g SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) sem forno						
DATA	DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE	REFEIÇÃO TARDE	
1-Aug	QUA.	Leite Biscoito maisena	Banana prata	Arroz, lentilha, frango refogado chuchu, salada de escarola e tomate	Leite + abacate	Sopa de batata, feijão, carne cubos, cenoura e couve
2-Aug	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e acelga	Leite + banana prata	Arroz, feijão, Iscas de fígado refogado c/ batata, salada de escarola
3-Aug	SEX.	Leite Bisnaguinha	Suco de Melancia	Sopa creme de inhame, feijão, carne em cubos, abóbora, e couve	Leite + maçã	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre
6-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Maçã	Arroz, feijão, peixe c/ tomate e batata, salada de acelga	Leite + mamão	Sopa de macarrão, lentilha, frango, abóbora e repolho
7-Aug	TER.	Leite Biscoito maria	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + banana prata	Arroz, feijão, carne moída com cenoura e chuchu, salada de acelga
8-Aug	QUA.	Leite Biscoito rosquinha	Banana prata c/ aveia	Sopa de arroz, feijão, carne cubos, abóbora, chuchu e escarola	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e couve
9-Aug	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Leite + banana prata	Arroz, feijão, carne em cubos refogado, c/ abobrinha, salada de repolho
10-Aug	SEX.	Leite Bisnaguinha	Suco de Melancia	Arroz com cenoura+F/ Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Leite + maçã	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura, e espinafre
13-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho
14-Aug	TER.	Leite Biscoito rosquinha	Maçã	Sopa de batata, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + mamão	Arroz, feijão, carne moída com abóbora, salada de acelga
15-Aug	QUA.	Leite Biscoito maria	Banana prata	Arroz, Feijão, carne moída com abobrinha, salada de escarola e tomate	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, inhame, cenoura e espinafre
16-Aug	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Leite + banana prata	Arroz, feijão, carne moída, c/ abóbora, salada de escarola
17-Aug	SEX.	Leite Pão de leite	Suco de Melancia	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, abóbora, chuchu e escarola	Leite + maçã	Sopa de mandioca, feijão, frango, abobrinha e couve
20-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima c/ beterraba	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + pêra	Sopa de macarrão, lentilha, carne moída, abóbora e acelga
21-Aug	TER.	Leite Biscoito maisena	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga	Leite + mamão	Arroz, feijão, frango refogado, c/ cenoura, salada de repolho
22-Aug	QUA.	Leite Biscoito aveia e mel	Banana prata c/ aveia	Arroz, feijão, frango refogado abobrinha, salada de escarola e tomate	Leite + maçã	Sopa creme de inhame, feijão, carne cubos, cenoura e couve
23-Aug	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, tomate, cenoura e repolho	Leite + banana prata	Arroz, feijão, peixe com tomate e batata, salada de escarola
24-Aug	SEX.	Leite Pão de leite	Pêra	Arroz, feijão, iscas de fígado com cebola/ batata sauté, salada de escarola	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, tomate, abobrinha e espinafre
27-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima c/ cenoura	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Leite + mamão	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho
28-Aug	TER.	Leite Biscoito aveia e mel	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + abacate	Arroz, feijão, isca de frango, purê de batata, salada de acelga
29-Aug	QUA.	Leite Biscoito rosquinha	Banana prata	Arroz, feijão, cubos de frango refogado com cenoura / salada de alface	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
30-Aug	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne cubos, cenoura, beterraba e couve	Leite + maçã	Arroz, feijão, PTS refogado c/ abóbora, salada de alface
31-Aug	SEX.	Leite Bisnaguinha	Suco de Melancia	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora, e escarola	Leite + banana prata	Sopa creme de batata, feijão, carne cubos, cenoura e escarola

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 817 KCAL/CHO 109 g/PTN 46 g/LIP 22 g/FE 6 mg/SODIO 2016 mg/ ZN 6 mg/CA 390 mg/VIT A 111 mg/Mg 125 mg/VIT C 37 mg/FIBRAS 11 g
 SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) com forno

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE	REFEIÇÃO TARDE
1-Aug	QUA.	Leite Biscoito maisena	Banana prata	Arroz, lentilha, frango refogado chuchu, salada de escarola e tomate	Leite + abacate	Sopa de batata, feijão, carne cubos, cenoura e couve
2-Aug	QUL.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e acelga	Leite + banana prata	Arroz, feijão, Iscas de fígado refogado c/ batata, salada de escarola
3-Aug	SEX.	Leite Bisnaguinha	Suco de Melancia	Sopa creme de inhame, feijão, carne em cubos, abóbora, e couve	Leite + maçã	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre
6-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Maçã	Arroz, feijão, peixe c/ tomate e batata, salada de acelga	Leite + mamão	Sopa de macarrão, lentilha, frango, abóbora e repolho
7-Aug	TER.	Leite Bolo de chocolate	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + banana prata	Arroz, feijão, carne moída com cenoura e chuchu, salada de acelga
8-Aug	QUA.	Leite Biscoito rosquinha	Banana prata c/ aveia	Sopa de arroz, feijão, carne cubos, abóbora, chuchu e escarola	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e couve
9-Aug	QUL.	Leite Bisnaguinha com margarina	Pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Leite + banana prata	Arroz, feijão, carne em cubos refogado, c/ abobrinha, salada de repolho
10-Aug	SEX.	Leite Bisnaguinha	Suco de Melancia	Arroz com cenoura+F / Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Leite + maçã	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura, e espinafre
13-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho
14-Aug	TER.	Leite Bolo de laranja	Maçã	Sopa de batata, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + mamão	Arroz, feijão, carne moída com abóbora, salada de acelga
15-Aug	QUA.	Leite Biscoito maria	Banana prata	Arroz, Feijão, carne moída com abobrinha/ Salada de escarola e tomate	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, inhame, cenoura e espinafre
16-Aug	QUL.	Leite Pão de leite com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Leite + banana prata	Arroz, feijão, carne moída, c/ abóbora, salada de escarola
17-Aug	SEX.	Leite Pão de leite	Suco de Melancia	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, abóbora, chuchu e escarola	Leite + maçã	Sopa de mandioca, feijão, frango, abobrinha e couve
20-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima c/ beterraba	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + pêra	Sopa de macarrão, lentilha, carne moída, abóbora e acelga
21-Aug	TER.	Leite Bolo de baunilha	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga	Leite + mamão	Arroz, feijão, frango refogado, c/ cenoura, salada de repolho
22-Aug	QUA.	Leite Biscoito aveia e mel	Banana prata c/ aveia	Arroz, feijão, frango refogado abobrinha, salada de escarola e tomate	Leite + maçã	Sopa creme de inhame, feijão, carne cubos, cenoura e couve
23-Aug	QUL.	Leite Pão de leite com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, tomate, cenoura e repolho	Leite + banana prata	Arroz, feijão, peixe com tomate e batata, salada de escarola
24-Aug	SEX.	Leite Pão de leite	Pêra	Arroz, feijão, iscas de fígado com cebola/ batata sauté, salada de escarola	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abobrinha e espinafre
27-Aug	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima c/ cenoura	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Leite + mamão	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho
28-Aug	TER.	Leite Bolo mesclado	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + abacate	Arroz, feijão, isca de frango, purê de batata, salada de acelga
29-Aug	QUA.	Leite Biscoito rosquinha	Banana prata	Arroz, feijão, cubos de frango refogado com cenoura / salada de alface	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
30-Aug	QUL.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne cubos, cenoura, beterraba e couve	Leite + maçã	Arroz, feijão, PTS refogado c/ abóbora, salada de alface
31-Aug	SEX.	Leite Bisnaguinha	Suco de Melancia	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora, e escarola	Leite + banana prata	Sopa creme de batata, feijão, carne cubos, cenoura e escarola

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 817 KCAL/CHO 109 g/PTN 46 g/LIP 22 g/FE 6 mg/SODIO 2016 mg/ZN 6 mg/CA 390 mg/VIT A 111 mg/Mg 125 mg/VIT C 37 mg/FIBRAS 11 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI (sem forno)

DATA	DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE	REFEIÇÃO TARDE
1-Aug	QUA. Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+lentilha/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate/ Sobremesa: Melancia	Leite com banana Biscoito salgado	Sopa de batata, feijão, carne cubos, cenoura e couve/ Sobremesa: Maçã
2-Aug	QUI. Leite com mamão Bisnaguinha com requeijão	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A+ F/ Iscas de fígado refogado c/ batata/ Ssalada de escarola
3-Aug	SEX. Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana	Leite com maçã Bisnaguinha com margarina	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre/ Sobremesa: Melancia
6-Aug	SEG. Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+ F/ Peixe c/ tomate e batata, salada de acelga/ Sobremesa: Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria	Sopa de macarrão, lentilha, frango, abóbora e repollo/ Sobremesa: Banana
7-Aug	TER. Leite com mamão Biscoito maria	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repollo/ Sobremesa: Suco de maracujá	Canjica	A+F/ Carne moída com cenoura e chuchu/ Sobremesa: Gelatina de uva
8-Aug	QUA. Leite com flocos de milho	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface / Sobremesa: Banana	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	A+F/ Frango c/ abóbora/ Salada de acelga/ Sobremesa: Melancia
9-Aug	QUI. Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Leite com banana Bisnaguinha com queijo	A+F/ Carne em cubos refogado, c/ abobrinha
10-Aug	SEX. Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Arroz com cenoura+F / Isca de fígado acebolado/ Purê de batata/ Sobremesa: Melancia	Salada de frutas	Risoto de frango com tomate, cenoura e milho/ Sobremesa: Suco de maracujá
13-Aug	SEG. Composto lácteo de chocolate Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo de morango Biscoito rosquinha	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repollo/ Sobremesa: Melancia
14-Aug	TER. Leite com maçã Biscoito maria	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repollo/ Sobremesa: Maçã	Leite com achocolatado Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com abóbora, salada de acelga
15-Aug	QUA. Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abobrinha/ Salada de escarola e tomate	Leite com maçã Biscoito aveia e mel	Escondidinho de atum, cenoura, abobrinha e tomate/ Sobremesa: Suco de caju
16-Aug	QUI. Leite com mamão Pão de leite com queijo	A+F/ Pernil / Virado de cenoura/ Sobremesa: Melancia	Leite com flocos de milho	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ carne moída / Salada de escarola/ /Sobremesa: Banana
17-Aug	SEX. Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola/ Sobremesa: Banana	Leite com mamão Pão de leite com queijo	Sopa de mandioca, feijão, frango, abobrinha e couve/ Sobremesa: Maçã
20-Aug	SEG. Composto lácteo de morango Biscoito maria	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e repollo/ Sobremesa: Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com abóbora/ Salada de acelga/ Sobremesa: Melancia
21-Aug	TER. Leite com maçã Biscoito rosquinha	A+F/ Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga/ Sobremesa: Gelatina de pêssego	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Frango refogado, c/ cenoura, salada de repollo
22-Aug	QUA. Leite com achocolatado Biscoito salgado	A+F/ Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola/ Sobremesa: Banana	Leite com banana Biscoito aveia e mel	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá
23-Aug	QUI. Leite com mamão Biscoito maisena	A+F/ Carne em cubos c abóbora/ salada de repollo/ Sobremesa: Suco de maracujá	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F/ Peixe com tomate e batata/ Salada de escarola/ Sobremesa: Banana
24-Aug	SEX. Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de fígado com cebola/ batata sauté, salada de escarola/ Sobremesa: Melancia	Salada de frutas	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre
27-Aug	SEG. Composto lácteo de chocolate Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Composto lácteo de morango Biscoito rosquinha	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repollo/ Sobremesa: Melancia
28-Aug	TER. Leite com flocos de milho	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repollo/ Sobremesa: Suco de caju	Leite com achocolatado Biscoito salgado	A+F/ Isca de frango, purê de batata, salada de acelga/ Sobremesa: Banana
29-Aug	QUA. Leite com banana Biscoito aveia e mel	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Salada de frutas	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura e espinafre
30-Aug	QUI. Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Leite com flocos de milho	A+F/ PTS refogado c/ abóbora, salada de alface
31-Aug	SEX. Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A +F / Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura/ Sobremesa: Melancia	Leite com mamão Bisnaguinha com queijo	Macarrão de frango com cenoura, tomate e escarola / Sobremesa: Suco de caju

CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI (com forno)

DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE	REFEIÇÃO TARDE
1-Aug	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+lentilha/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate/ Sobremesa: Melancia	Leite com banana Biscoito salgado	Sopa de batata, feijão, carne cubos, cenoura e couve/ Sobremesa: Maçã
2-Aug	QUL.	Leite com mamão Bisnaguinha com requeijão	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A+F/ Iscas de fígado refogado c/ batata, salada de escarola
3-Aug	SEX.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana	Leite com maçã Bolo de chocolate	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre/ Sobremesa: Melancia
6-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Peixe c/ tomate e batata, salada de acelga/ Sobremesa: Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria	Sopa de macarrão, lentilha, frango, abóbora e repolho/ Sobremesa: Banana
7-Aug	TER.	Leite com mamão Bolo de chocolate	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repolho/ Sobremesa: Suco de maracujá	Canjica	A+F/ Carne moída com cenoura e chuchu/ Sobremesa: Gelatina de uva
8-Aug	QUA.	Leite com flocos de milho	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface / Sobremesa: Banana	Leite com achocolatado Bolo de baunilha	A+feijão/ Frango c/ abóbora/ Salada de acelga/ Sobremesa: Melancia
9-Aug	QUL.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Leite com banana Bisnaguinha com queijo	A+ F/ Carne em cubos refogado, c/ abobrinha
10-Aug	SEX.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Arroz com cenoura+F / Isca de fígado acebolado/ Purê de batata/ Sobremesa: Melancia	Salada de frutas	Torta de frango com tomate, cenoura e milho/ Sobremesa: Suco de maracujá
13-Aug	SEG.	Composto lácteo de chocolate Biscoito aveia e mel	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo de morango Biscoito rosquinha	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho/ Sobremesa: Melancia
14-Aug	TER.	Leite com maçã Bolo de laranja	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho/ Sobremesa: Maçã	Leite com achocolatado Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com abóbora, salada de acelga
15-Aug	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abobrinha/ Salada de escarola e tomate	Leite com maçã Biscoito aveia e mel	Torta de atum, cenoura, abobrinha e tomate/ Sobremesa: Suco de caju
16-Aug	QUL.	Leite com mamão Pão de leite com queijo	A+F/ Pernil / Virado de cenoura/ Sobremesa: Melancia	Leite com flocos de milho	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ carne moída / Salada de escarola/ /Sobremesa: Banana
17-Aug	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola/ Sobremesa: Banana	Leite com mamão Pão de leite com queijo	Sopa de mandioca, feijão, frango, abobrinha e couve/ Sobremesa: Maçã
20-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito maria	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e repolho/ Sobremesa: Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com abóbora/ Salada de acelga/Sobremesa: Melancia
21-Aug	TER.	Leite com maçã Biscoito rosquinha	A+F / Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga/ Sobremesa: Gelatina de pêssego	Leite com achocolatado Bolo de chocolate	A+F/ Frango refogado, c/ cenoura, salada de repolho
22-Aug	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito salgado	A+F / Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola/ Sobremesa: Banana	Leite com banana Biscoito aveia e mel	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá
23-Aug	QUL.	Leite com mamão Bolo de baunilha	A+F/Carne em cubos com abóbora/salada de repolho/Sobremesa: Suco de maracujá	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F/ Peixe com tomate e batata/ Salada de escarola/ Sobremesa: Banana
24-Aug	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de fígado com cebola/ batata sauté, salada de escarola/ Sobremesa: Melancia	Salada de frutas	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre
27-Aug	SEG.	Composto lácteo de chocolate Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Composto lácteo de morango Biscoito rosquinha	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho/ Sobremesa: Melancia
28-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho/ Sobremesa: Suco de caju	Leite com achocolatado Bolo de laranja	A+F/ Isca de frango, purê de batata, salada de acelga/ Sobremesa: Banana
29-Aug	QUA.	Leite com banana Bolo mesclado	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Salada de frutas	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura e espinafre
30-Aug	QUL.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Leite com flocos de milho	A+F/ PTS refogado c/ abóbora, salada de alface
31-Aug	SEX.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A +F / Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura/ Sobremesa: Melancia	Leite com mamão Bisnaguinha com queijo	Torta de frango com cenoura, tomate e escarola / Sobremesa: Suco de caju

Nossos cardápios fornecem aproximadamente
VCT 1257 KCAL/CHO 198 g/PNT 56 g/ LIP 29 g/FE 8 mg/SODIO 444 mg/ ZN 8,4 mg/CA 442 mg/VIT A 254 mg/Mg 190 mg/VIT C 34 mg/FIBRAS 16 g
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra)- com forno

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
1-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate	Melancia	Leite com banana Biscoito salgado
2-Aug	QUL	Leite com achocolatado Pão de leite com requeijão	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga	Suco de caju	Leite com café Pão de leite com margarina
3-Aug	SEX.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface	Banana	Leite com achocolatado Bolo de baunilha
6-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Peixe c/ tomate e batata/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria
7-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repolho	Arroz doce	Leite com maçã Bolo de chocolate
8-Aug	QUA.	Leite com maçã Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface	Banana	Canjica
9-Aug	QUL	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Suco de maracuja	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
10-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	Arroz com cenoura+F / Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Melancia	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo
13-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito aveia e mel	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
14-Aug	TER.	Leite com café Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com banana Bolo de laranja
15-Aug	QUA.	Leite com mamão Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abobrinha/ salada de escarola e tomate	Arroz doce	Leite com café Biscoito maisena
16-Aug	QUL	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Perna / Virado de cenoura	Melancia	Leite com flocos de milho
17-Aug	SEX.	Leite com banana Pão de leite com margarina	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo
20-Aug	SEG.	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e acelga	Maçã	Composto lácteo de morango Biscoito maisena
21-Aug	TER.	Leite com maçã Biscoito maria	A+F / Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga	Arroz doce	Leite com café Bolo de baunilha
22-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+F/ Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola	Banana	Leite com flocos de milho
23-Aug	QUL	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
24-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de fígado com cebola/ Batata sauté/ Salada de escarola	Suco de maracuja	Salada de frutas
27-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
28-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F/ Perna com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Melancia	Leite com café Bolo mesclado
29-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate/ Salada de alface	Arroz doce	Leite com maçã Biscoito aveia e mel
30-Aug	QUL	Leite com banana Pão de leite com queijo	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Suco de caju	Salada de frutas
31-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	A +F / Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE
Verduras, legumes e frutas: fornecimento de acordo com a safra.
VCT 1165 KCal/ CHO 212g/PTN 57 g/LIP 36 g/Fe 8 mg/Sódio 468 mg/Zn 9 mg/ Ca 478 mg/VIT A 256 mg/Mg 139 mg/ VIT C 31 mg/ Fibras 110 SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS



CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra)- sem forno

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
1-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate	Melancia	Leite com banana Biscoito salgado
2-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com requeijão	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga	Suco de caju	Leite com café Pão de leite com margarina
3-Aug	SEX.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface	Banana	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina
6-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Peixe c/ tomate e batata/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria
7-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repolho	Arroz doce	Leite com maçã Biscoito salgado
8-Aug	QUA.	Leite com maçã Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface	Banana	Canjica
9-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Suco de maracujá	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
10-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	Arroz com cenoura+F / Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Melancia	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo
13-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito aveia e mel	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
14-Aug	TER.	Leite com café Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com banana Biscoito aveia e mel
15-Aug	QUA.	Leite com mamão Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abobrinha/ salada de escarola e tomate	Arroz doce	Leite com café Biscoito maisena
16-Aug	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Pernil / Virado de cenoura	Melancia	Leite com flocos de milho
17-Aug	SEX.	Leite com banana Pão de leite com margarina	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo
20-Aug	SEG.	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e acelga	Maçã	Composto lácteo de morango Biscoito maisena
21-Aug	TER.	Leite com maçã Biscoito maria	A+F / Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga	Arroz doce	Leite com café Biscoito salgado
22-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+F / Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola	Banana	Leite com flocos de milho
23-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
24-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de fígado com cebola/ Batata sauté/ Salada de escarola	Suco de maracujá	Salada de frutas
27-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
28-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F/ Pernil com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Melancia	Leite com café Biscoito maria
29-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate/ Salada de alface	Arroz doce	Leite com maçã Biscoito aveia e mel
30-Aug	QUI.	Leite com banana Pão de leite com queijo	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Suco de caju	Salada de frutas
31-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	A +F / Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

Verduras, legumes e frutas: fornecimento de acordo com a safra.

VCT 1165 KCAL/ CHO 212g/PTN 57 g/LIP 36 g/Fe 8 mg/Sódio 468 mg/Zn 9 mg/ Ca 478 mg/VIT A 256 mg/Mg 139 mg/ VIT C 31 mg/ Fibras 110 SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - com forno

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
1-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate	Melancia	Leite com banana Biscoito salgado
2-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com requeijão	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga	Suco de caju	Leite com café Pão de leite com margarina
3-Aug	SEX.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface	Banana	Leite com achocolatado Bolo de baunilha
6-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Peixe c/ tomate e batata/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria
7-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repolho	Arroz doce	Leite com maçã Bolo de chocolate
8-Aug	QUA.	Leite com maçã Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface	Banana	Canjica
9-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Suco de maracuja	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
10-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	Arroz com cenoura+F/ Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Melancia	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo
13-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito aveia e mel	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
14-Aug	TER.	Leite com café Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com banana Bolo de laranja
15-Aug	QUA.	Leite com mamão Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abobrinha/ salada de escarola e tomate	Arroz doce	Leite com café Biscoito maisena
16-Aug	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Pernil / Virado de cenoura	Melancia	Leite com flocos de milho
17-Aug	SEX.	Leite com banana Pão de leite com margarina	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo
20-Aug	SEG.	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e acelga	Maçã	Composto lácteo de morango Biscoito maisena
21-Aug	TER.	Leite com maçã Biscoito maria	A+F / Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga	Arroz doce	Leite com café Bolo de baunilha
22-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+F/ Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola	Banana	Leite com flocos de milho
23-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
24-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de fígado com cebola/ Batata sautê/ Salada de escarola	Suco de maracuja	Salada de frutas
27-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
28-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F/ Pernil com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Melancia	Leite com café Bolo mesclado
29-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate/ Salada de alface	Arroz doce	Leite com maçã Biscoito aveia e mel
30-Aug	QUI.	Leite com banana Pão de leite com queijo	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Suco de caju	Salada de frutas
31-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	A +F/ Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE
Verduras, legumes e frutas: fornecimento de acordo com a safra.
VCT 1165 KCAL/ CHO 212g/PTN 57 g/LIP 36 g/Fe 8 mg/Sódio 468 mg/Zn 9 mg/ Ca 478 mg/VIT A 256 mg/Mg 139 mg/ VIT C 31 mg/ Fibras 110 SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS


CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - sem forno

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
1-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate	Melancia	Leite com banana Biscoito salgado
2-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com requeijão	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga	Suco de caju	Leite com café Pão de leite com margarina
3-Aug	SEX.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface	Banana	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina
6-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Peixe c/ tomate e batata/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria
7-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repolho	Arroz doce	Leite com maçã Biscoito salgado
8-Aug	QUA.	Leite com maçã Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface	Banana	Canjica
9-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Suco de maracuja	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
10-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	Arroz com cenoura+F / Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Melancia	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo
13-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito aveia e mel	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
14-Aug	TER.	Leite com café Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com banana Biscoito aveia e mel
15-Aug	QUA.	Leite com mamão Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abobrinha/ salada de escarola e tomate	Arroz doce	Leite com café Biscoito maisena
16-Aug	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Pernil / Virado de cenoura	Melancia	Leite com flocos de milho
17-Aug	SEX.	Leite com banana Pão de leite com margarina	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo
20-Aug	SEG.	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e acelga	Maçã	Composto lácteo de morango Biscoito maisena
21-Aug	TER.	Leite com maçã Biscoito maria	A+F / Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga	Arroz doce	Leite com café Biscoito salgado
22-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+F / Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola	Banana	Leite com flocos de milho
23-Aug	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
24-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de fígado com cebola/ Batata sauté/ Salada de escarola	Suco de maracuja	Salada de frutas
27-Aug	SEG.	Composto lácteo de morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Maçã	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha
28-Aug	TER.	Leite com flocos de milho	A+F/ Pernil com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Melancia	Leite com café Biscoito maria
29-Aug	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate/ Salada de alface	Arroz doce	Leite com maçã Biscoito salgado
30-Aug	QUI.	Leite com banana Pão de leite com queijo	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Suco de caju	Salada de frutas
31-Aug	SEX.	Leite com café Pão de leite com margarina	A +F / Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura	Banana	Leite com café Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

Verduras, legumes e frutas: fornecimento de acordo com a safra.

 VCT 1165 KCal/ CHO 212g/PTN 57 g/LIP 36 g/Fe 8 mg/Sódio 468 mg/Zn 9 mg/ Ca 478 mg/VIT A 256 mg/Mg 139 mg/ VIT C 31 mg/ Fibras 110
 SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

CARDÁPIO VI: REFERÊNCIA PARA EJA			
DATA		REFEIÇÃO	SOBREMESA
1-Aug	QUA.	A+F/ Frango refogado com chuchu/ Salada de escarola e tomate	Melancia
2-Aug	QUL.	A+F/ Carne cubos com mandioca/ Salada de acelga	Suco de caju
3-Aug	SEX.	A+F/ Frango refogado com cenoura/ Salada de alface	Banana
6-Aug	SEG.	A+F/ Peixe c/ tomate e batata/ Salada de acelga	Maçã
7-Aug	TER.	A+F / Frango refogado com abóbora/ Salada de repolho	Arroz doce
8-Aug	QUA.	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de alface	Banana
9-Aug	QUL.	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Suco de maracuja
10-Aug	SEX.	Arroz com cenoura+F/ Isca de fígado acebolado/ Purê de batata	Melancia
13-Aug	SEG.	A+F / Ovo mexido com tomate e cenoura/ Salada de acelga	Suco de caju
14-Aug	TER.	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã
15-Aug	QUA.	A+F/ Carne moída com abobrinha/ salada de escarola e tomate	Arroz doce
16-Aug	QUL.	A+F/ Pernil / Virado de cenoura	Melancia
17-Aug	SEX.	Arroz da Emília (com milho, cenoura, tomate e cheiro verde)+F/ Frango / Salada de escarola	Banana
20-Aug	SEG.	Macarrão com molho de tomate/ PTS (Proteína Text/ Soja) com batata/ Salada de cenoura e acelga	Maçã
21-Aug	TER.	A+F / Carne moída com chuchu e cenoura/ Salada de acelga	Arroz doce
22-Aug	QUA.	A+F/ Frango refogado com abobrinha / Salada de escarola	Banana
23-Aug	QUL.	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho	Melancia
24-Aug	SEX.	A+F / Iscas de fígado com cebola/ Batata sautê/ Salada de escarola	Suco de maracuja
27-Aug	SEG.	A+F/ Ovo mexido com cenoura / Chuchu refogado	Maçã
28-Aug	TER.	A+F/ Pernil com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Melancia
29-Aug	QUA.	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate/ Salada de alface	Arroz doce
30-Aug	QUL.	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba e abobrinha, cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Suco de caju
31-Aug	SEX.	A +F / Atum com batata/ Salada de escarola com cenoura	Banana

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 578 KCAL/ CHO 97 g/PTN 30 g/LIP 8 g/Fe 5 mg/Sódio 123 mg/Zn 7 mg/ Ca 94 mg/VIT A 12 mg/Mg 148 mg/ VIT C 90 mg/ Fibras 10 g

SUPRINDO 20% DOS ALUNOS PARCIAIS