

CARDÁPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (0 a 06 meses) - MÊS: OUTUBRO/2018

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
		0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses
01/out	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco Laranja Lima	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
02/out	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
03/out	QUA.	FERIADO				
04/out	QUI.	FERIADO				
05/out	SEX.	FERIADO				
08/out	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco Laranja Lima com cenoura	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
09/out	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
10/out	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
11/out	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre
12/out	SEX.	FERIADO				
15/out	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
16/out	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco de Melancia	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
17/out	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
18/out	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre
19/out	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre
22/out	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco Laranja Lima com beterraba	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
23/out	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
24/out	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre
25/out	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre
26/out	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
29/out	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
30/out	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre
31/out	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre

VCT 456 KCAL /CHO 68 g /PTN 17 g / LIP 14 g /FE 6 mg /SODIO 234 mg /ZN 3 mg /CA 590 mg /VIT A 289 mg /Mg 40 mg /VIT C 3 mg/FIBRAS 2 g
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

Na eventualidade de haver escolares de 04-06 meses que já iniciaram a alimentação salgada, estas poderão seguir o cardápio de 06 a 01 ano com as devidas adaptações.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche a fórmula infantil deve ser batida com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (06 a 01 ano) - MÊS: OUTUBRO/2018

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
		06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano
01/out	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima	Sopa de arroz, lentilha, carne moída, abóbora, abobrinha e acelga	Papa de péra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho
02/out	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa de mandioca, feijão, frango, cenoura e repolho	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, batata, abóbora e acelga
03/out	QUA.	FERIADO				
04/out	QUI.	FERIADO				
05/out	SEX.	FERIADO				
08/out	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima com cenoura	Sopa creme de batata, feijão, frango, abóbora, e acelga	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho
09/out	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, abobrinha e repolho	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de inhame, feijão, frango, abóbora e acelga
11/out	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Sopa de arroz, feijão, frango, tomate, e acelga	Papa de péra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
11/out	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne em cubos, cenoura, beterraba e couve	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora e escarola
12/out	SEX.	FERIADO				
15/out	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa creme de inhame, feijão, carne moída cenoura e acelga	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e repolho
16/out	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Melancia	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho	Papa de péra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga
17/out	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata com avela	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, tomate, batata e escarola	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e couve
18/out	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e couve	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, lentilha, carne cubos, abóbora, abobrinha e escarola
19/out	SEX.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, abóbora, chuchu e escarola	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura e espinafre
22/out	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima com beterraba	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e repolho	Papa de péra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora e acelga
23/out	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, lentilha, frango, tomate, cenoura e repolho
24/out	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata com avela	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora, abobrinha e espinafre	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa creme de mandioca, feijão, carne cubos, cenoura e couve
25/out	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, ovo, tomate, cenoura e repolho	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de batata, feijão, frango, abóbora e acelga
26/out	SEX.	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, abóbora, cará e couve	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, abobrinha e espinafre
29/out	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa de arroz, lentilha, carne moída, tomate, cenoura e acelga	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de cará, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho
30/out	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e repolho	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, isca de fígado, batata, cenoura e acelga
31/out	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Sopa creme de batata, feijão, carne em cubos, abóbora e couve	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 554 KCAL/ CHO 76,53 g / PTN 31,39 g / LIP 15 g /FE 7,06 mg /SODIO 116 mg / ZN 5 mg /CA 358 mg /VIT A 233 mg / Mg109 mg / VIT C 50 mg / FIBRAS 10 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

Na eventualidade de haver escolares de 04-06 meses que já iniciaram a alimentação salgada, estas poderão seguir o cardápio de 06 a 01 ano com as devidas adaptações.

O suco deverá ser de frutas que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche a fórmula infantil deve ser batida com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) com forno - MÊS: OUTUBRO/2018						
DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/out	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho
02/out	TER.	Leite Bolo de laranja	Maçã	Sopa de mandioca, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + mamão	A+F/ Carne moida com abóbora/ Salada de acelga/
03/out	QUA.	FERIADO				
04/out	QUI.	FERIADO				
05/out	SEX.	FERIADO				
08/out	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima com cenoura	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Leite + mamão	Sopa de arroz, feijão, carne moida, cenoura e repolho
09/out	TER.	Leite Bolo mesclado	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moida, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + abacate	A+F/ Frango refogado com abóbora/ Salada de acelga
10/out	QUA.	Leite Biscoito rosquinha	Banana prata	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
11/out	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne em cubos, cenoura, beterraba e couve	Leite + maçã	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco/ Batata palha/ Salada de alface com tomate
12/out	SEX.	FERIADO				
15/out	SEG.	Leite Biscoito salgado	Maçã	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Leite + mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e repolho
16/out	TER.	Leite Bolo de chocolate	Suco de Melancia	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + pêra	A+F/ Carne moida com cenoura e chuchu/ Salada de acelga
17/out	QUA.	Leite Biscoito aveia e mel	Banana prata com aveia	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, tomate, batata e escarola	Leite + abacate	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abobrinha e cenoura/ Salada de alface
18/out	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Pêra	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / Salada de alface	Leite + banana prata	Sopa de arroz, lentilha, carne cubos, abóbora, abobrinha e escarola
19/out	SEX.	Leite Pão de leite	Mamão	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, abóbora, chuchu e escarola	Leite + maçã	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura, e espinafre
22/out	SEG.	Leite Biscoito maria	Suco Laranja Lima com beterraba	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + pêra	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho
23/out	TER.	Leite Bolo de baunilha	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moida, cenoura, chuchu e acelga	Leite + mamão	Sopa de arroz, lentilha, frango, tomate, cenoura e repolho
24/out	QUA.	Leite Biscoito salgado	Banana prata com aveia	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Leite + maçã	Sopa creme de mandioca, feijão, carne cubos, cenoura e couve
25/out	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne moida, tomate, cenoura e repolho	Leite + banana prata	A+F/ Peixe com tomate e batata/ Salada de escarola
26/out	SEX.	Leite Bisnaguinha	Pêra	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Leite + abacate	A+F/ Polenta/ Carne moida com molho de tomate/ Salada de alface
29/out	SEG.	Leite Biscoito maisena	Mamão	Sopa de arroz, lentilha, carne moida, tomate, cenoura e acelga	Leite + abacate	Sopa de cará, feijão, frango, cenoura e repolho
30/out	TER.	Leite Bolo mesclado	Pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + banana prata	A+F/ Iscas de Fígado / Batata sauté/ Salada de acelga
31/out	QUA.	Leite Biscoito salgado	Banana prata	A+F/ Carne moida com tomate/ Salada de alface	Leite + maçã	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE
VCT 757 KCAL / CHO 119 g / PTN 42 g / LIP 21 g / FE 5 mg / SODIO 197 mg / ZN 5 mg / CA 356 mg / VIT A 180 mg / Mg 115 mg / VIT C 37 mg / FIBRAS 11g
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche o leite deve ser batido com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) sem forno - MÊS: OUTUBRO/2018						
DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/out	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho
02/out	TER.	Leite Biscoito rosquinha	Maçã	Sopa de mandioca, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + mamão	A+F/ Carne moída com abóbora/ Salada de acelga/
03/out	QUA.	FERIADO				
04/out	QUI.	FERIADO				
05/out	SEX.	FERIADO				
08/out	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco Laranja Lima com cenoura	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Leite + mamão	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho
09/out	TER.	Leite Biscoito maisena	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + abacate	A+F/ Frango refogado com abóbora/ Salada de acelga
10/out	QUA.	Leite Biscoito rosquinha	Banana prata	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
11/out	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne em cubos, cenoura, beterraba e couve	Leite + maçã	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate
12/out	SEX.	FERIADO				
15/out	SEG.	Leite Biscoito salgado	Maçã	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Leite + mamão	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e repolho
16/out	TER.	Leite Biscoito maisena	Suco de Melancia	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho	Leite + pêra	A+F/ Carne moída com cenoura e chuchu/ Salada de acelga
17/out	QUA.	Leite Biscoito aveia e mel	Banana prata com aveia	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, tomate, batata e escarola	Leite + abacate	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abobrinha e cenoura/ Salada de alface
18/out	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Pêra	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface	Leite + banana prata	Sopa de arroz, lentilha, carne cubos, abóbora, abobrinha e escarola
19/out	SEX.	Leite Pão de leite	Mamão	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, abóbora, chuchu e escarola	Leite + maçã	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura, e espinafre
22/out	SEG.	Leite Biscoito maria	Suco Laranja Lima com beterraba	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + pêra	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho
23/out	TER.	Leite Biscoito rosquinha	Maçã	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga	Leite + mamão	Sopa de arroz, lentilha, frango, tomate, cenoura e repolho
24/out	QUA.	Leite Biscoito salgado	Banana prata com aveia	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Leite + maçã	Sopa creme de mandioca, feijão, carne cubos, cenoura e couve
25/out	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, tomate, cenoura e repolho	Leite + banana prata	A+F/ Peixe com tomate e batata/ Salada de escarola
26/out	SEX.	Leite Bisnaguinha	Pêra	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Leite + abacate	A+F/ Polenta/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface
29/out	SEG.	Leite Biscoito maisena	Mamão	Sopa de arroz, lentilha, carne moída, tomate, cenoura e acelga	Leite + abacate	Sopa de cará, feijão, frango, cenoura e repolho
30/out	TER.	Leite Biscoito aveia e mel	Pêra	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e repolho	Leite + banana prata	A+F/ Iscas de Fígado / Batata sauté/ Salada de acelga
31/out	QUA.	Leite Biscoito salgado	Banana prata	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface	Leite + maçã	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 757 KCAL / CHO 119 g / PTN 42 g / LIP 21 g / FE 5 mg / SODIO 197 mg / ZN 5 mg / CA 356 mg / VIT A 180 mg / Mg 115 mg / VIT C 37 mg / FIBRAS 11g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche o leite deve ser batido com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação

elencada, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI - sem forno - MÊS: OUTUBRO/2018					
DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho/ Sobremesa: Melancia
02/out	TER.	Leite com maçã Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho/ Sobremesa: Maçã	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abóbora/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de Caju
03/out	QUA.	FERIADO			
04/out	QUI.	FERIADO			
05/out	SEX.	FERIADO			
08/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino/ Sobremesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho/ Sobremesa: Melancia
09/out	TER.	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho/ Sobremesa: Maçã	Leite com maçã Biscoito aveia e mel	A+F/ Frango refogado com abóbora/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá
10/out	QUA.	Leite com flocos de milho	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate/ Sobremesa: Banana caramelada com creme	Salada de frutas	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
11/out	QUI.	Leite com mamão Bisnaguinha com queijo	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde)/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga/ Sobremesa: Melancia	Leite com achocolatado Bisnaguinha com requeijão	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate/ Sobremesa: Banana caramelada com creme
12/out	SEX.	FERIADO			
15/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de Caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e repolho/ Sobremesa: Maçã
16/out	TER.	Leite com maçã Biscoito Maisena	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Leite com flocos de milho	A+F/ Carne moída com cenoura e chuchu/ Salada de acelga
17/out	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)/ Sobremesa: Melancia	Leite com abacate Biscoito rosquinha	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abobrinha e cenoura/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata
18/out	QUI.	Leite com banana Pão de leite com requeijão	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)/ Sobremesa: Suco de Caju
19/out	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola/ Sobremesa: Banana prata	Salada de frutas	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura e espinafre
22/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito maria	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho/ Sobremesa: Maçã
23/out	TER.	Leite com abacate Biscoito rosquinha	A+F / Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Sopa de arroz, lentilha, frango, tomate, cenoura e repolho/ Sobremesa: Melancia
24/out	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho/ Sobremesa: Maçã	Salada de frutas	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá
25/out	QUI.	Leite com mamão Bisnaguinha com margarina	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	A+F/ Peixe com tomate e batata/ Salada de escarola
26/out	SEX.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola/ Sobremesa: Melancia	Leite com banana Bisnaguinha com margarina	A+F/ Polenta/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface
29/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de Maracujá	Composto lácteo morango Biscoito salgado	Sopa de cará, feijão, frango, cenoura e repolho/ Sobremesa: Maçã
30/out	TER.	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Fígado / Batata sauté/ Salada de acelga/ Sobremesa: Banana prata
31/out	QUA.	Leite com banana Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface/ Sobremesa: Melancia	Canjica	Sopa de macarrão, feijão, frango, tomate, abobrinha e espinafre/ Sobremesa: Suco de Maracujá

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE
VCT 1143 KCAL / CHO 181 g / PTN 51 g / LIP 25 g / FE 8 mg / SODIO 394 mg / ZN 8 mg / CA 584 mg / VIT A 291 mg / Mg 177 mg / VIT C 32 mg / FIBRAS 14 g
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI - com forno - MÊS: OUTUBRO/2018					
DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, chuchu e repolho/ Sobre-mesa: Melancia
02/out	TER.	Leite com maçã Bolo de laranja	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho/ Sobre-mesa: Maçã	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abóbora/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de Caju
03/out	QUA.	FERIADO			
04/out	QUI.	FERIADO			
05/out	SEX.	FERIADO			
08/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino/ Sobre-mesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Bolo mesclado	Sopa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e repolho/ Sobre-mesa: Melancia
09/out	TER.	Leite com achocolatado Bolo de mesclado	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho/ Sobre-mesa: Maçã	Leite com maçã Biscoito aveia e mel	A+F/ Frango refogado com abóbora/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de maracuja
10/out	QUA.	Leite com flocos de milho	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate/ Sobre-mesa: Banana caramelada com creme	Salada de frutas	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura e espinafre
11/out	QUI.	Leite com mamão Bisnaguinha com queijo	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde)/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Melancia	Leite com achocolatado Bisnaguinha com requeijão	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate/ Sobre-mesa: Banana caramelada com creme
12/out	SEX.	FERIADO			
15/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de Caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	Sopa de macarrão, feijão, frango, abóbora e repolho/ Sobre-mesa: Maçã
16/out	TER.	Leite com maçã Bolo de chocolate	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Leite com flocos de milho	A+F/ Carne moída com cenoura e chuchu/ Salada de acelga
17/out	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)/ Sobre-mesa: Melancia	Leite com abacate Bolo de baunilha	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abobrinha e cenoura/ Salada de alface/ Sobre-mesa: Banana prata
18/out	QUI.	Leite com banana Pão de leite com requeijão	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface/ Sobre-mesa: Maçã	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)/ Sobre-mesa: Suco de Caju
19/out	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola/ Sobre-mesa: Banana prata	Salada de frutas	Sopa creme de batata, feijão, frango, cenoura e espinafre
22/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito maria	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Bolo de chocolate	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de repolho/ Sobre-mesa: Maçã
23/out	TER.	Leite com abacate Bolo de baunilha	A+F / Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Sopa de arroz, lentilha, frango, tomate, cenoura e repolho/ Sobre-mesa: Melancia
24/out	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho/ Sobre-mesa: Maçã	Salada de frutas	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de maracujá
25/out	QUI.	Leite com mamão Bisnaguinha com margarina	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface/ Sobre-mesa: Banana prata	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	A+F/ Peixe com tomate e batata/ Salada de escarola
26/out	SEX.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola/ Sobre-mesa: Melancia	Leite com banana Bisnaguinha com margarina	A+F/ Polenta/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface
29/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Suco de Maracuja	Composto lácteo morango Bolo de laranja	Sopa de cará, feijão, frango, cenoura e repolho/ Sobre-mesa: Maçã
30/out	TER.	Leite com achocolatado Bolo mesclado	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Fígado / Batata sauté/ Salada de acelga/ Sobre-mesa: Banana prata
31/out	QUA.	Leite com banana Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface/ Sobre-mesa: Melancia	Canjica	Torta de frango com tomate, abobrinha e espinafre/ Sobre-mesa: Suco de Maracujá

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE
VCT 1143 KCAL / CHO 181 g / PTN 51 g / LIP 25 g / FE 8 mg / SODIO 394 mg / ZN 8 mg / CA 584 mg / VIT A 291 mg /Mg 177 mg / VIT C 32 mg / FIBRAS 14 g
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra) - com forno
MÊS: OUTUBRO/2018

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel
02/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Biscoito maisena
03/out	QUA.	FERIADO			
04/out	QUI.	FERIADO			
05/out	SEX.	FERIADO			
08/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
09/out	TER.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Bolo de mesclado
10/out	QUA.	Leite com flocos de milho	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Banana caramelada com creme	Salada de frutas
11/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com queijo	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Melancia	Leite com café Pão de leite com requeijão
12/out	SEX.	FERIADO			
15/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel
16/out	TER.	Leite com café Biscoito Maisena	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Maçã	Leite com flocos de milho
17/out	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)	Banana prata	Canjica
18/out	QUI.	Leite com maçã Pão de leite com requeijão	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface	Arroz doce	Leite com café Pão de leite com queijo
19/out	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola	Melancia	Leite com mamão Bolo de baunilha
22/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito maria	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado
23/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F / Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Suco de Maracujá	Leite com achocolatado Bolo de chocolate
24/out	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Arroz doce	Salada de frutas
25/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Banana prata	Leite com café Pão de leite com queijo
26/out	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Melancia	Leite com banana Biscoito aveia e mel
29/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo morango Biscoito salgado
30/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Arroz doce	Leite com flocos de milho
31/out	QUA.	Leite com abacate Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface	Suco de caju	Leite com café Bolo de laranja

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1051 KCAL / CHO 266 g / PTN125 g / LIP 60 g / Fe 16 mg / Sódio 328 mg / Zn 6 mg / Ca 566 mg / VIT A 229 mg / Mg 129 mg / VIT C 10 mg / Fibras 9 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra) - sem forno
MÊS: OUTUBRO/2018

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	REFEÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel
02/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Biscoito maisena
03/out	QUA.	FERIADO			
04/out	QUI.	FERIADO			
05/out	SEX.	FERIADO			
08/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
09/out	TER.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel
10/out	QUA.	Leite com flocos de milho	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Banana caramelada com creme	Salada de frutas
11/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com queijo	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde)/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Melancia	Leite com café Pão de leite com requeijão
12/out	SEX.	FERIADO			
15/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel
16/out	TER.	Leite com café Biscoito Maisena	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Maçã	Leite com flocos de milho
17/out	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)	Banana prata	Canjica
18/out	QUI.	Leite com maçã Pão de leite com requeijão	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface	Arroz doce	Leite com café Pão de leite com queijo
19/out	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola	Melancia	Leite com mamão Biscoito rosquinha
22/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito maria	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado
23/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F/ Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Suco de Maracujá	Leite com achocolatado Biscoito maisena
24/out	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Arroz doce	Salada de frutas
25/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Banana prata	Leite com café Pão de leite com queijo
26/out	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Melancia	Leite com banana Biscoito aveia e mel
29/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo morango Biscoito salgado
30/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Arroz doce	Leite com flocos de milho
31/out	QUA.	Leite com abacate Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface	Suco de caju	Leite com café Biscoito aveia e mel

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1051 KCAL / CHO 266 g / PTN125 g / LIP 60 g / Fe 16 mg / Sódio 328 mg / Zn 6 mg / Ca 566 mg / VIT A 229 mg / Mg 129 mg / VIT C 10 mg / Fibras 9 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.
Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - com forno
MÊS: OUTUBRO/2018

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE / LANCHE DA NOITE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito avela e mel
02/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Biscoito maisena
03/out	QUA.	FERIADO			
04/out	QUI.	FERIADO			
05/out	SEX.	FERIADO			
08/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
09/out	TER.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Bolo de mesclado
10/out	QUA.	Leite com flocos de milho	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Banana caramelada com creme	Salada de frutas
11/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com queijo	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde)/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Melancia	Leite com café Pão de leite com requeijão
12/out	SEX.	FERIADO			
15/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito avela e mel
16/out	TER.	Leite com café Biscoito Maisena	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Maçã	Leite com flocos de milho
17/out	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito avela e mel	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)	Banana prata	Canjica
18/out	QUI.	Leite com maçã Pão de leite com requeijão	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface	Arroz doce	Leite com café Pão de leite com queijo
19/out	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola	Melancia	Leite com mamão Bolo de baunilha
22/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito maria	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado
23/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F / Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Suco de Maracujá	Leite com achocolatado Bolo de chocolate
24/out	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Arroz doce	Salada de frutas
25/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	Macarrão da Emilia (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Banana prata	Leite com café Pão de leite com queijo
26/out	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Melancia	Leite com banana Biscoito avela e mel
29/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo morango Biscoito salgado
30/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Arroz doce	Leite com flocos de milho
31/out	QUA.	Leite com abacate Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface	Suco de caju	Leite com café Bolo de laranja

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1915 KCAL / CHO 292g / PTN 79 g / LIP 48 g / Fe 11 mg / Sódio 599 mg / Zn 13 mg / Ca 737 mg / VIT A 294 mg / Mg 258 mg / VIT C 44 mg / Fibras 20 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS VITC

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - sem forno
MÊS: OUTUBRO/2018

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE / LANCHE DA NOITE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel
02/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Biscoito maisena
03/out	QUA.	FERIADO			
04/out	QUI.	FERIADO			
05/out	SEX.	FERIADO			
08/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
09/out	TER.	Leite com café Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Maçã	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel
10/out	QUA.	Leite com flocos de milho	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Banana caramelada com creme	Salada de frutas
11/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com queijo	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde)/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Melancia	Leite com café Pão de leite com requeijão
12/out	SEX.	FERIADO			
15/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel
16/out	TER.	Leite com café Biscoito Maisena	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Maçã	Leite com flocos de milho
17/out	QUA.	Leite com achocolatado Biscoito aveia e mel	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)	Banana prata	Canjica
18/out	QUI.	Leite com maçã Pão de leite com requeijão	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface	Arroz doce	Leite com café Pão de leite com queijo
19/out	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola	Melancia	Leite com mamão Biscoito rosquinha
22/out	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito maria	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado
23/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F / Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Suco de Maracujá	Leite com achocolatado Biscoito maisena
24/out	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Arroz doce	Salada de frutas
25/out	QUI.	Leite com mamão Pão de leite com margarina	Macarrão da Emilia (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Banana prata	Leite com café Pão de leite com queijo
26/out	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Melancia	Leite com banana Biscoito aveia e mel
29/out	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga	Maçã	Composto lácteo morango Biscoito salgado
30/out	TER.	Leite com café Biscoito rosquinha	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Arroz doce	Leite com flocos de milho
31/out	QUA.	Leite com abacate Biscoito salgado	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface	Suco de caju	Leite com café Biscoito aveia e mel

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1915 KCAL / CHO 292g / PTN 79 g / LIP 48 g / Fe 11 mg / Sódio 599 mg / Zn 13 mg / Ca 737 mg / VIT A 294 mg / Mg 258 mg / VIT C 44 mg / Fibras 20 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO VI: REFERÊNCIA PARA EJA MÊS: OUTUBRO/2018			
DATA		REFEIÇÃO	SOBREMESA
01/out	SEG.	A+F / PTS (Proteína de Soja Texturizada) com tomate e batata/ Salada de acelga	Suco de caju
02/out	TER.	Macarrão com molho de tomate/ Frango com cenoura/ Salada de repolho	Maçã
03/out	QUA.	FERIADO	
04/out	QUI.	FERIADO	
05/out	SEX.	FERIADO	
08/out	SEG.	A+F/ Ovo mexido com cenoura e tomate / Salada de pepino	Suco de maracujá
09/out	TER.	A+F/ Carne moída com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Maçã
10/out	QUA.	Cardápio de Dia das Crianças A+F/ Fricassê de frango (frango desfiado, cenoura, milho, molho branco)/ Batata palha/ Salada de alface com tomate	Banana caramelada com creme
11/out	QUI.	Macarrão com cenoura e abobrinha, cheiro verde/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de acelga	Melancia
12/out	SEX.	FERIADO	
15/out	SEG.	A+F / Peixe com tomate e batata / Salada de acelga	Suco de caju
16/out	TER.	Feijão + Risoto de frango com abobrinha, cenoura e tomate/ Salada de pepino	Maçã
17/out	QUA.	A+F/ Iscas de Pernil com cebola e cheiro verde/ Farofinha do Visconde de Sabugosa (farofa com couve e milho)	Banana prata
18/out	QUI.	A+ F / Polenta/ Cubos de frango com molho de tomate / salada de alface	Arroz doce
19/out	SEX.	Macarrão com molho de tomate/ Carne moída com chuchu e abóbora/ Salada de escarola	Melancia
22/out	SEG.	A+F/ Ovo mexido com tomate e espinafre/ Salada de acelga	Maçã
23/out	TER.	A+F / Carne em cubos com abóbora/ Salada de escarola	Suco de Maracujá
24/out	QUA.	A+F/ Iscas de Frango com cenoura e abobrinha/ Salada de repolho	Arroz doce
25/out	QUI.	Macarrão da Emília (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) / Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Banana prata
26/out	SEX.	Arroz com cenoura +F/ Isca de fígado acebolado/ Batata sauté/ Salada de escarola	Melancia
29/out	SEG.	A+F/ Atum com cenoura e tomate/ Salada de acelga	Maçã
30/out	TER.	A+F/ Frango em cubos com abóbora/ Salada de pepino	Arroz doce
31/out	QUA.	A+F/ Carne moída com tomate/ Salada de alface	Suco de caju

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE
VCT 599 KCAL / CHO 100g / PTN 29 g / LIP 8 g / Fe 5 mg / Sódio 101 mg / Zn 13 mg / Ca 100 mg / VIT A 14 mg / Mg 155 mg / VIT C 27 mg / Fibras 11 g
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.
Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.