

Cardápio Berçário - 06 a 07 meses

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	02	03	04	05	06	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
	09	10	11	12	13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	PLANEJAMENTO	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	PLANEJAMENTO	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e caldinho de feijão e fruta	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e caldinho de feijão e fruta	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango, arroz e caldinho de feijão e fruta	KCAL: 456,51 g PTN: 16,93 g CHO: 71,79 g LIP: 11,94 g
MERENDA	PLANEJAMENTO	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g PTN: 14,42 g CHO: 48,98 g LIP: 9,36 g
JANTAR	PLANEJAMENTO	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e arroz	KCAL: 123,86 g PTN: 7,85 g CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
	16	17	18	19	20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e caldinho de feijão	KCAL: 403,60 g PTN: 12,31 g CHO: ##### g LIP: 6,79 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g PTN: 14,42 g CHO: 48,98 g LIP: 9,36 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	KCAL: 123,86 g PTN: 7,85 g CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
	23	24	25	26	27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango, arroz e caldinho de feijão e fruta	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e caldinho de feijão e fruta	KCAL: 440,32 g PTN: 22,49 g CHO: 56,06 g LIP: 14,64 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g PTN: 14,42 g CHO: 48,98 g LIP: 9,36 g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	KCAL: 123,86 g PTN: 7,85 g CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g

Cardápio Berçário - 08 meses a 2 anos

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	02	03	04	05	06	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 413,07 g PTN: 17,70 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
SERVIÇO	09	10	11	12	13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	PLANEJAMENTO	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 456,51 g PTN: 16,93 g CHO: 71,79 g LIP: 11,94 g
MERENDA	PLANEJAMENTO	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g PTN: 14,42 g CHO: 48,98 g LIP: 9,36 g
JANTAR	PLANEJAMENTO	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e arroz	KCAL: 123,86 g PTN: 7,85 g CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	16	17	18	19	20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 403,60 g PTN: 12,31 g CHO: 109,86 g LIP: 6,79 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g PTN: 14,42 g CHO: 48,98 g LIP: 9,36 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	KCAL: 123,86 g PTN: 7,85 g CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	23	24	25	26	27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 440,32 g PTN: 22,49 g CHO: 56,06 g LIP: 14,64 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g PTN: 14,42 g CHO: 48,98 g LIP: 9,36 g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	KCAL: 123,86 g PTN: 7,85 g CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g

Cardápio Berçário - 2 a 5 anos

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	02	03	04	05	06	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g PTN: 0,00 g CHO: 0,00 g LIP: 0,00 g
SERVIÇO	09	10	11	12	13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	PLANEJAMENTO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	KCAL: 329,43 g PTN: 8,65 g CHO: 55,40 g LIP: 6,93 g
ALMOÇO	PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 456,51 g PTN: 16,93 g CHO: 71,79 g LIP: 11,94 g
MERENDA	PLANEJAMENTO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Mingau de chocolate	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Canjica	KCAL: 209,96 g PTN: 5,50 g CHO: 32,80 g LIP: 5,09 g
JANTAR	PLANEJAMENTO	Macarrão parafuso com Carne moída	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Arroz carreteiro Suco de uva	KCAL: 195,63 g PTN: 9,45 g CHO: 69,46 g LIP: 3,21 g
SERVIÇO	16	17	18	19	20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Biscoito doce	KCAL: 349,45 g PTN: 9,32 g CHO: 56,24 g LIP: 9,53 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 403,60 g PTN: 12,31 g CHO: 109,86 g LIP: 6,79 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Pudim de chocolate	KCAL: 221,16 g PTN: 5,01 g CHO: 38,20 g LIP: 5,27 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Sopa de feijão	Risoto de frango	KCAL: 219,78 g PTN: 10,51 g CHO: 30,41 g LIP: 6,02 g
SERVIÇO	23	24	25	26	27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Achocolatado com leite Bolinho	Bebida láctea café com leite Pão com queijo	logurte Biscoito salgado	KCAL: 335,67 g PTN: 8,91 g CHO: 54,76 g LIP: 8,04 g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 440,32 g PTN: 22,49 g CHO: 56,06 g LIP: 14,64 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Mingau de morango	Suco de uva Pão com margarina	Arroz doce	Achocolatado com leite Pão com doce	KCAL: 216,14 g PTN: 6,00 g CHO: 34,29 g LIP: 5,12 g
JANTAR	Arroz carreteiro Suco de uva	Macarrão parafuso com Sardinha	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne moída	Risoto de frango	KCAL: 213,49 g PTN: 9,85 g CHO: 46,51 g LIP: 4,30 g

Cardápio 1ª à 4ª Série

Fevereiro 2015



Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 524,10 g CHO: 66,60 g PTN: 27,66 g LIP: 17,03 g
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	Sexta 20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 459,67 g CHO: 98,62 g PTN: 25,95 g LIP: 15,88 g
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Achocolatado com leite Bolinho	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca com legume Salada folhosa e fruta	KCAL: 508,74 g CHO: 69,08 g PTN: 26,14 g LIP: 14,73 g

Cardápio 1ª à 4ª Série - Diferenciado

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02	03	04	05	06
MANHÃ	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA
TARDE	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA
SERVIÇO	09	10	11	12	13
MANHÃ	PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
TARDE	PLANEJAMENTO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Pudim de chocolate	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Canjica
SERVIÇO	16	17	18	19	20
MANHÃ	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada
TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Achocolatado com leite Biscoito salgado
SERVIÇO	23	24	25	26	27
MANHÃ	Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS	Achocolatado com leite Bolinho	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta
TARDE	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Mingau de morango	Suco de uva Pão com margarina	Arroz doce	logurte Biscoito salgado

Escola Municipal Integral

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	02	03	04	05	06	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
SERVIÇO	09	10	11	12	13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	PLANEJAMENTO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	KCAL: 347,02 g CHO: 60,48 g PTN: 8,18 g LIP: 6,81 g
ALMOÇO	PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 524,10 g CHO: 66,60 g PTN: 27,66 g LIP: 17,03 g
MERENDA	PLANEJAMENTO	Achocolatado Biscoito salgado	Mingau de chocolate	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Canjica	KCAL: 220,56 g CHO: 36,89 g PTN: 4,97 g LIP: 4,67 g
SERVIÇO	16	17	18	19	20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Biscoito doce	KCAL: 397,94 g CHO: 69,18 g PTN: 8,66 g LIP: 9,42 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 418,58 g CHO: 93,54 g PTN: 23,47 g LIP: 14,51 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Pudim de chocolate	KCAL: 248,46 g CHO: 42,97 g PTN: 5,40 g LIP: 5,98 g
SERVIÇO	23	24	25	26	27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Achocolatado com leite Bolinho	Bebida láctea café com leite Pão com queijo	logurte Biscoito doce	KCAL: 347,30 g CHO: 60,18 g PTN: 7,96 g LIP: 7,32 g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 537,31 g CHO: 67,02 g PTN: 32,47 g LIP: 15,86 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Mingau de morango	Suco de uva Pão com margarina	Arroz doce	Achocolatado com leite Pão com doce	KCAL: 230,24 g CHO: 38,20 g PTN: 5,91 g LIP: 4,98 g

Cardápio Ensino Especial

Fevereiro 2015



Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 581,40 g CHO: 78,34 g PTN: 29,77 g LIP: 17,26 g
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	Sexta 20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 470,13 g CHO: 110,58 g PTN: 23,81 g LIP: 13,56 g
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 612,09 g CHO: 79,79 g PTN: 36,24 g LIP: 16,87 g

Cardápio EJA

Fevereiro 2015



Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 556,60 g CHO: 76,45 g PTN: 28,77 g LIP: 15,80 g
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi	KCAL: 396,08 g CHO: 153,43 g PTN: 23,92 g LIP: 6,74 g
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca com legume Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Peixe com legume Salada folhosa e fruta	KCAL: 638,36 g CHO: 84,56 g PTN: 35,91 g LIP: 17,97 g

Cardápio Berçário - 2 a 5 anos - Ilha

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
	02	03	04	05	06		
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 344,86 g	CHO: 56,40 g
						PTN: 9,02 g	LIP: 9,08 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 413,07 g	CHO: 73,00 g
						PTN: 17,70 g	LIP: 12,12 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 201,73 g	CHO: 34,13 g
						PTN: 4,71 g	LIP: 5,07 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 292,90 g	CHO: 62,67 g
						PTN: 11,77 g	LIP: 5,69 g
SERVIÇO	09	10	11	12	13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	PLANEJAMENTO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Bebida láctea café com leite Bolinho	KCAL: 329,43 g	CHO: 55,40 g
						PTN: 8,65 g	LIP: 6,93 g
ALMOÇO	PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 456,51 g	CHO: 71,79 g
						PTN: 16,93 g	LIP: 11,94 g
MERENDA	PLANEJAMENTO	Achocolatado Biscoito salgado	Pudim de chocolate	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Canjica	KCAL: 209,96 g	CHO: 32,80 g
						PTN: 5,50 g	LIP: 5,09 g
JANTAR	PLANEJAMENTO	Macarrão parafuso com Carne moída	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Arroz carreteiro Suco de uva	KCAL: 195,63 g	CHO: 69,46 g
						PTN: 9,45 g	LIP: 3,21 g
SERVIÇO	16	17	18	19	20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Biscoito doce	KCAL: 349,45 g	CHO: 56,24 g
						PTN: 9,32 g	LIP: 9,53 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 403,60 g	CHO: 109,86 g
						PTN: 12,31 g	LIP: 6,79 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Mingau de chocolate	KCAL: 221,16 g	CHO: 38,20 g
						PTN: 5,01 g	LIP: 5,27 g
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Sopa de feijão	Risoto de frango	KCAL: 219,78 g	CHO: 30,41 g
						PTN: 10,51 g	LIP: 6,02 g
SERVIÇO	23	24	25	26	27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado	KCAL: 335,67 g	CHO: 54,76 g
						PTN: 8,91 g	LIP: 8,04 g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Peixe com legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	KCAL: 440,32 g	CHO: 56,06 g
						PTN: 22,49 g	LIP: 14,64 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Mingau de morango	Suco de uva Biscoito doce	Arroz doce	Enriquecedor de morango com leite Biscoito salgado	KCAL: 216,14 g	CHO: 34,29 g
						PTN: 6,00 g	LIP: 5,12 g
JANTAR	Arroz carreteiro Suco de uva	Macarrão parafuso com Sardinha	Sopa de feijão	Sopa de legumes com carne	Canja	KCAL: 213,49 g	CHO: 46,51 g
						PTN: 9,85 g	LIP: 4,30 g

Cardápio 1ª à 4ª Série - Ilha

Fevereiro 2015



Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g CHO: 0,00 g PTN: 0,00 g LIP: 0,00 g
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Achocolatado com leite Bolinho	KCAL: 524,10 g CHO: 66,60 g PTN: 27,66 g LIP: 17,03 g
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	Sexta 20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 459,67 g CHO: 98,62 g PTN: 25,95 g LIP: 15,88 g
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Bebida láctea chocolate Biscoito doce	Arroz, feijão Peixe com legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	KCAL: 508,74 g CHO: 69,08 g PTN: 26,14 g LIP: 14,73 g

Escola Municipal Integral - Ilha

Fevereiro 2015



SERVIÇO	Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g	CHO: 0,00 g
						PTN: 0,00 g	LIP: 0,00 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g	CHO: 0,00 g
						PTN: 0,00 g	LIP: 0,00 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	KCAL: 0,00 g	CHO: 0,00 g
						PTN: 0,00 g	LIP: 0,00 g
SERVIÇO	09	10	11	12	13	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	PLANEJAMENTO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Bebida láctea café com leite Bolinho	KCAL: 347,02 g	CHO: 60,48 g
						PTN: 8,18 g	LIP: 6,81 g
ALMOÇO	PLANEJAMENTO	Risoto de frango Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 524,10 g	CHO: 66,60 g
						PTN: 27,66 g	LIP: 17,03 g
MERENDA	PLANEJAMENTO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Pudim de chocolate	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Canjica	KCAL: 220,56 g	CHO: 36,89 g
						PTN: 4,97 g	LIP: 4,67 g
SERVIÇO	16	17	18	19	20	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Biscoito doce	KCAL: 397,94 g	CHO: 69,18 g
						PTN: 8,66 g	LIP: 9,42 g
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz carreteiro Suco de abacaxi Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada	KCAL: 418,58 g	CHO: 93,54 g
						PTN: 23,47 g	LIP: 14,51 g
MERENDA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Mingau de chocolate	KCAL: 248,46 g	CHO: 42,97 g
						PTN: 5,40 g	LIP: 5,98 g
SERVIÇO	23	24	25	26	27	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado	KCAL: 347,30 g	CHO: 60,18 g
						PTN: 7,96 g	LIP: 7,32 g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída com PTS Suco de abacaxi	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Peixe com legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	KCAL: 537,31 g	CHO: 67,02 g
						PTN: 32,47 g	LIP: 15,86 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Mingau de morango	Suco de uva Biscoito doce	Arroz doce	Enriquecedor de morango com leite Biscoito salgado	KCAL: 230,24 g	CHO: 38,20 g
						PTN: 5,91 g	LIP: 4,98 g