

Cardápio Berçário - 06 a 07 meses

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM		Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g	CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO		Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango e fruta	KCAL: 455,51 g PTN: 18,48 g	CHO: 67,14 g LIP: 12,66 g
MERENDA		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	Sopinha de legumes (3 variedades) Com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) Com caldinho de feijão e macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	KCAL: 158,21 g PTN: 7,85 g	CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM		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	FERIADO	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão carne bovina e fruta	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão carne bovina e fruta	KCAL: 437,27 g PTN: 18,73 g	CHO: 57,75 g LIP: 15,43 g
MERENDA		Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal e fruta	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 arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	KCAL: 158,21 g PTN: 7,85 g	CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	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 arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango e fruta	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango e fruta	KCAL: 426,07 g PTN: 15,71 g	CHO: 77,83 g LIP: 12,66 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) caldinho de feijão com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) Com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão de frango	KCAL: 158,21 g PTN: 7,85 g	CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g	CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e carne bovina e fruta	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frango e fruta	KCAL: 435,09 g PTN: 20,91 g	CHO: 55,82 g LIP: 14,81 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal e fruta	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 macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) Com arroz e frnago	Sopinha de legumes (3 variedades) Com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) Com macarrão e carne bovina	KCAL: 158,21 g PTN: 7,85 g	CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado			KCAL: 486,20 g PTN: 0,78 g	CHO: 16,50 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, caldinho de feijão e frnago			KCAL: 406,56 g PTN: 11,86 g	CHO: 131,87 g LIP: 13,61 g
MERENDA	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 macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina			KCAL: 158,21 g PTN: 7,85 g	CHO: 32,52 g LIP: 2,50 g

Cardápio Berçário - 08 meses a 2 anos

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM		Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g CHO: 16,50 g PTN: 0,78 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume Suco	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 455,51 g CHO: 67,14 g PTN: 18,48 g LIP: 12,66 g
MERENDA		Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal e fruta	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g CHO: 48,98 g PTN: 14,42 g LIP: 9,36 g
JANTAR		Sopinha de legumes (3 variedades) Com carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) Com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) Com caldinho de feijão e macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	KCAL: 158,21 g CHO: 32,52 g PTN: 7,85 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	KCAL: 486,20 g CHO: 16,50 g PTN: 0,78 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 437,27 g CHO: 57,75 g PTN: 18,73 g LIP: 15,43 g
MERENDA		Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g CHO: 48,98 g PTN: 14,42 g LIP: 9,36 g
JANTAR		Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	KCAL: 158,21 g CHO: 32,52 g PTN: 7,85 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g CHO: 16,50 g PTN: 0,78 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Fruta	KCAL: 426,07 g CHO: 77,83 g PTN: 15,71 g LIP: 12,66 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g CHO: 48,98 g PTN: 14,42 g LIP: 9,36 g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) caldinho de feijão com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) Com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão de frango	KCAL: 158,21 g CHO: 32,52 g PTN: 7,85 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	KCAL: 486,20 g CHO: 16,50 g PTN: 0,78 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 435,09 g CHO: 55,82 g PTN: 20,91 g LIP: 14,81 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal e fruta	Mamadeira com Cereal	KCAL: 338,00 g CHO: 48,98 g PTN: 14,42 g LIP: 9,36 g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) Com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) Com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) Com macarrão e carne bovina	KCAL: 158,21 g CHO: 32,52 g PTN: 7,85 g LIP: 2,50 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado			KCAL: 486,20 g CHO: 16,50 g PTN: 0,78 g LIP: 12,73 g
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho Suco	Arroz, feijão Frango com legume Suco			KCAL: 406,56 g CHO: 131,87 g PTN: 11,86 g LIP: 13,61 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal			KCAL: 338,00 g CHO: 48,98 g PTN: 14,42 g LIP: 9,36 g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e carne bovina			KCAL: 158,21 g CHO: 32,52 g PTN: 7,85 g LIP: 2,50 g

Cardápio Berçário - 2 a 5 anos

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Pão com margarina	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea café com leite Pão com margarina	KCAL: 344,70 g PTN: 9,31 g	CHO: 51,09 g LIP: 9,00 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume Suco	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 455,51 g PTN: 18,48 g	CHO: 67,14 g LIP: 12,66 g
MERENDA	Suco	Gelatina	Suco Pão com doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão com margarina	KCAL: 134,51 g PTN: 1,75 g	CHO: 27,25 g LIP: 0,95 g
JANTAR		Purê de batata com molho de carne moída	Arroz carreteiro	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne moída ao molho	KCAL: 321,84 g PTN: 7,20 g	CHO: 76,54 g LIP: 6,61 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM		Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Achocolatado com leite Pão com margarina	KCAL: 286,32 g PTN: 7,29 g	CHO: 46,34 g LIP: 5,59 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 437,27 g PTN: 18,73 g	CHO: 57,75 g LIP: 15,43 g
MERENDA		Suco Biscoito doce	Canjica com leite	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 311,20 g PTN: 7,64 g	CHO: 54,24 g LIP: 7,08 g
JANTAR		Risoto de frango	Sopa de legumes	Macarrão parafuso ao molho de sardinha	Arroz carreteiro Suco	KCAL: 256,52 g PTN: 13,19 g	CHO: 55,67 g LIP: 9,50 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão de orégano com margarina	KCAL: 303,20 g PTN: 7,84 g	CHO: 48,36 g LIP: 6,77 g
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Fruta	KCAL: 426,07 g PTN: 15,71 g	CHO: 77,83 g LIP: 12,66 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão de centeio com doce	Suco Bolinho	KCAL: 285,14 g PTN: 7,31 g	CHO: 50,21 g LIP: 6,20 g
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz carreteiro	Risoto de frango Suco	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com molho de frango	KCAL: 229,63 g PTN: 13,34 g	CHO: 50,88 g LIP: 6,40 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 342,70 g PTN: 9,34 g	CHO: 54,39 g LIP: 8,72 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 435,09 g PTN: 20,91 g	CHO: 55,82 g LIP: 14,81 g
MERENDA	Suco Biscoito salgado	Gelatina	Suco Pão com doce	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Suco Pão de orégano com queijo	KCAL: 228,20 g PTN: 5,37 g	CHO: 40,66 g LIP: 4,96 g
JANTAR	Sopa de feijão	Canja	Risoto de frango Suco	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com Molho de carne moída	KCAL: 242,81 g PTN: 9,21 g	CHO: 46,67 g LIP: 5,00 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado			KCAL: 345,64 g PTN: 11,02 g	CHO: 53,82 g LIP: 9,47 g
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho Suco	Arroz, feijão Frango com legume Suco			KCAL: 406,56 g PTN: 11,86 g	CHO: 131,87 g LIP: 13,61 g
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Pão com margarina			KCAL: 331,83 g PTN: 8,72 g	CHO: 52,82 g LIP: 7,83 g
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne iscas ao molho	Arroz carreteiro			KCAL: 295,06 g PTN: 16,51 g	CHO: 66,54 g LIP: 6,79 g

Cardápio Berçário - 2 a 5 anos - Intolerância Lactose

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce	Chá Chineque sem lactose	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume Suco	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
MERENDA		Gelatina	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Pão sem lactose com doce
JANTAR		Purê de batata com leite de soja com molho de carne moída	Arroz carreteiro	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne moída ao molho
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM		Leite de soja Biscoito sem lactose	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta
MERENDA		Suco de soja Biscoito sem lactose	Canjica com leite de soja	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose	logurte sem lactose Biscoito sem lactose
JANTAR		Risoto de frango	Sopa de legumes	Macarrão parafuso ao molho de sardinha	Arroz carreteiro Suco de soja
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose	Chá Chineque sem lactose	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco de soja	Arroz, feijão Frango refogado Suco de soja	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Fruta
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite de soja	Enriquecedor de morango com leite de soja com leite de soja	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Bolinho sem lactose
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz carreteiro	Risoto de frango Suco de soja	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com molho de frango
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose	logurte sem lactose Biscoito sem lactose
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta
MERENDA	Suco de soja Biscoito sem lactose	Gelatina	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Pão sem lactose com queijo sem lactose
JANTAR	Sopa de feijão	Canja	Risoto de frango Suco de soja	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com Molho de carne moída
SERVIÇO	28	29	30		
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite de soja	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose		
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho Suco	Arroz, feijão Frango com legume Suco		
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce		
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne iscas ao molho	Arroz carreteiro		

Cardápio 1ª à 4ª Série

Setembro 2015



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco Pão com margarina	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 436,90 g CHO: 51,93 g PTN: 23,08 g LIP: 14,36 g
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
FERIADO	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	iogurte Biscoito doce Fruta	KCAL: 449,44 g CHO: 67,68 g PTN: 16,90 g LIP: 12,73 g
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz Carreteiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Suco Bolinho	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 414,41 g CHO: 71,64 g PTN: 22,98 g LIP: 12,33 g
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco Pão de orégano com queijo	Arroz, polenta Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+leite) Biscoito doce	KCAL: 491,28 g CHO: 72,53 g PTN: 20,72 g LIP: 13,68 g
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz doce com leite Fruta	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho			KCAL: 401,83 g CHO: 47,53 g PTN: 19,56 g LIP: 15,17 g

Cardápio 1ª à 4ª Série - Adaptado

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
MANHÃ		Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco Pão com margarina	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 436,90 g PTN: 23,08 g CHO: 51,93 g LIP: 14,36 g
TARDE		Suco Biscoito doce	Suco Pão com doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão com margarina e fruta	KCAL: 174,07 g PTN: 2,16 g CHO: 33,42 g LIP: 2,38 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
MANHÃ	FERIADO	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	logurte Biscoito doce Fruta	KCAL: 449,44 g PTN: 16,90 g CHO: 67,68 g LIP: 12,73 g
TARDE		Suco Biscoito doce	Canjica com leite	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte biscoito e fruta	KCAL: 336,06 g PTN: 7,37 g CHO: 60,12 g LIP: 7,31 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
MANHÃ	Arroz Carreteiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Suco Bolinho	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 414,41 g PTN: 22,98 g CHO: 71,64 g LIP: 12,33 g
TARDE	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão de centeio com doce e fruta	Suco bolinho e fruta	KCAL: 299,23 g PTN: 7,22 g CHO: 54,12 g LIP: 6,06 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
MANHÃ	Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco Pão de orégano com queijo	Arroz, polenta Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+leite) Biscoito doce	KCAL: 491,28 g PTN: 20,72 g CHO: 72,53 g LIP: 13,68 g
TARDE	Suco Biscoito salgado e fruta	Achocolatado com leite Biscoito doce	Suco Pão com doce	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce e fruta	Suco Pão de orégano com queijo	KCAL: 293,44 g PTN: 6,12 g CHO: 52,54 g LIP: 6,54 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
MANHÃ	Arroz doce com leite Fruta	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho			KCAL: 401,83 g PTN: 19,56 g CHO: 47,53 g LIP: 15,17 g
TARDE	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce e fruta	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Pão com margarina			KCAL: 355,28 g PTN: 8,10 g CHO: 59,58 g LIP: 7,67 g

Cardápio 1ª à 4ª Série - Adaptado intolerância lactose

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
MANHÃ		Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
TARDE		Suco de soja biscoito sem lactose	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Achocolatado com leite de soja pão sem lactose com doce	suco de soja pão sem lactose com doce
SERVIÇO	7	8	9	10	11
MANHÃ	FERIADO	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite de soja	Arroz, feijão Frango refogado Suco de soja	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	iogurte sem lactose Biscoito sem lactose Fruta
TARDE		Suco de soja biscoito sem lactose	Canjica com Leite de soja	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose	iogurte sem lactose Biscoito sem lactose
SERVIÇO	14	15	16	17	18
MANHÃ	Arroz Carreteiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Suco de soja Bolinho sem lactose	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta
TARDE	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite de soja	Enriquecedor de morango com leite de soja biscoito sem lactose	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja pão sem lactose com doce	suco de soja Bolinho sem lactose
SERVIÇO	21	22	23	24	25
MANHÃ	Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco de soja Pão sem lactose com queijo sem lactose	Arroz, polenta Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose
TARDE	Suco de soja Biscoito sem lactose	Achocolatado com leite de soja biscoito sem lactose	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce	suco de soja Pão sem lactose com queijo sem lactose
SERVIÇO	28	29	30		
MANHÃ	Arroz doce com leite com leite de soja Fruta	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho		
TARDE	Enriquecedor de morango com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja biscoito sem lactose	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce		

Cardápio 1ª à 4ª Série - Parcial com desjejum

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Pão com margarina	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea café com leite Bolinho	KCAL: 361,13 g PTN: 7,47 g CHO: 61,25 g LIP: 8,30 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco Pão com margarina	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 436,90 g PTN: 23,08 g CHO: 51,93 g LIP: 14,36 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão com margarina	KCAL: 296,92 g PTN: 6,76 g CHO: 50,42 g LIP: 5,17 g
ALMOÇO	FERIADO	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	logurte Biscoito doce fruta	KCAL: 449,44 g PTN: 16,90 g CHO: 67,68 g LIP: 12,73 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão de orégano com margarina	KCAL: 320,15 g PTN: 6,99 g CHO: 54,90 g LIP: 6,10 g
ALMOÇO	Arroz Carreiroiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Suco Bolinho	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 414,41 g PTN: 22,98 g CHO: 71,64 g LIP: 12,33 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 371,07 g PTN: 8,70 g CHO: 62,37 g LIP: 8,57 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco Pão de orégano com queijo	Arroz, polenta Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+leite) Biscoito doce	KCAL: 491,28 g PTN: 20,72 g CHO: 72,53 g LIP: 13,68 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado			KCAL: 396,21 g PTN: 11,31 g CHO: 65,38 g LIP: 9,80 g
ALMOÇO	Arroz doce com leite Fruta	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho			KCAL: 401,83 g PTN: 19,56 g CHO: 47,53 g LIP: 15,17 g

Cardápio 1ª à 4ª Série - Intolerância lactose

Setembro 2015



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
FERIADO	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite de soja	Arroz, feijão Frango refogado Suco de soja	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	logurte sem lactose Biscoito sem lactose Fruta
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
Arroz Carreteiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Suco de soja Bolinho sem lactose	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco de soja Pão sem lactose com queijo sem lactose	Arroz, polenta Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30		
Arroz doce com leite com leite de soja Fruta	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho		

Cardápio 1ª à 4ª Série - Diabetes

Setembro 2015



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
	Arroz integral, feijão Carne isca ao molho	Suco Diet Pão integral com margarina	Arroz integral, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz integral, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11
FERIADO	Flocos de milho sem açúcar com leite	Arroz integral, feijão Frango refogado Suco diet	Arroz integral, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	iogurte diet Biscoito salgado Fruta
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
Arroz integral com carne isca ao molho Salada de legume	Arroz integral, feijão Frango ao molho salada de legume	Suco diet Pão integral com Margarina	Arroz integral, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz integral, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
Macarrão integral com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz integral, feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco diet Pão integral com queijo	Arroz integral Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (fruta picada+leite) Biscoito salgado
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30		
Arroz doce com adoçante e leite Fruta	Arroz integral, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz integral, feijão Frango ao molho		

Cardápio 1ª à 4ª Série - Nazira Borges

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Pão com margarina	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea café com leite Bolinho	KCAL: 361,13 g PTN: 7,47 g CHO: 61,25 g LIP: 8,30 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Frango ao molho	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 436,90 g PTN: 23,08 g CHO: 51,93 g LIP: 14,36 g
MERENDA		Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco Pão com margarina	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 436,90 g PTN: 23,08 g CHO: 51,93 g LIP: 14,36 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão com margarina	KCAL: 296,92 g PTN: 6,76 g CHO: 50,42 g LIP: 5,17 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 449,44 g PTN: 16,90 g CHO: 67,68 g LIP: 12,73 g
MERENDA		Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	logurte Biscoito doce Fruta	KCAL: 449,44 g PTN: 16,90 g CHO: 67,68 g LIP: 12,73 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão de orégano com margarina	KCAL: 320,15 g PTN: 6,99 g CHO: 54,90 g LIP: 6,10 g
ALMOÇO	Arroz Carreteiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 414,41 g PTN: 22,98 g CHO: 71,64 g LIP: 12,33 g
MERENDA	Arroz Carreteiro Salada de legume	Arroz, Feijão Frango ao molho salada de legume	Suco Bolinho	Arroz, Feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 414,41 g PTN: 22,98 g CHO: 71,64 g LIP: 12,33 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 371,07 g PTN: 8,70 g CHO: 62,37 g LIP: 8,57 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, polenta Carne moída com pts Salada folhosa e fruta	Arroz, polenta Frango ao molho fruta	KCAL: 491,28 g PTN: 20,72 g CHO: 72,53 g LIP: 13,68 g
MERENDA	Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata	Suco Pão de orégano com queijo	Arroz, polenta Frango refogado Salada folhosa e fruta	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+leite) Biscoito doce	KCAL: 491,28 g PTN: 20,72 g CHO: 72,53 g LIP: 13,68 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado			KCAL: 396,21 g PTN: 11,31 g CHO: 65,38 g LIP: 9,80 g
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho			KCAL: 401,83 g PTN: 19,56 g CHO: 47,53 g LIP: 15,17 g
MERENDA	Arroz doce com leite Fruta	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho			KCAL: 401,83 g PTN: 19,56 g CHO: 47,53 g LIP: 15,17 g

Cardápio Escola Municipal Integral

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Pão com margarina	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea café com leite Bolinho	KCAL: 361,13 g PTN: 7,47 g CHO: 61,25 g LIP: 8,30 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 521,76 g PTN: 30,15 g CHO: 59,56 g LIP: 18,19 g
MERENDA		Suco Biscoito doce	Suco Pão com doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão com margarina	KCAL: 174,07 g PTN: 2,16 g CHO: 33,42 g LIP: 2,38 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão com margarina	KCAL: 296,92 g PTN: 6,76 g CHO: 50,42 g LIP: 5,17 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 511,18 g PTN: 24,79 g CHO: 69,42 g LIP: 15,73 g
MERENDA		Suco Biscoito doce	Canjica com leite	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 336,06 g PTN: 7,37 g CHO: 60,12 g LIP: 7,31 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão de orégano com margarina	KCAL: 320,15 g PTN: 6,99 g CHO: 54,90 g LIP: 6,10 g
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca com legume Fruta	KCAL: 495,91 g PTN: 28,19 g CHO: 77,88 g LIP: 16,32 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão de centeio com doce	Suco Bolinho	KCAL: 299,23 g PTN: 7,22 g CHO: 54,12 g LIP: 6,06 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 371,07 g PTN: 8,70 g CHO: 62,37 g LIP: 8,57 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 543,31 g PTN: 30,36 g CHO: 67,98 g LIP: 16,98 g
MERENDA	Suco Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Suco Pão com doce	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Suco Pão de orégano com queijo	KCAL: 293,44 g PTN: 6,12 g CHO: 52,54 g LIP: 6,54 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado			KCAL: 396,21 g PTN: 11,31 g CHO: 65,38 g LIP: 9,80 g
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango com legume			KCAL: 436,34 g PTN: 21,45 g CHO: 136,10 g LIP: 21,42 g
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Pão com margarina			KCAL: 355,28 g PTN: 8,10 g CHO: 59,58 g LIP: 7,67 g

Cardápio Escola Municipal Integral - Intolerância Lactose

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce	Chá Chineque sem lactose	Leite de soja Bolinho sem lactose
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
MERENDA		Suco de soja Biscoito sem lactose	Suco de soja Pão sem lactose com doce	10 Pão sem lactose com doce	Suco de soja Pão sem lactose com doce
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM		Leite de soja Biscoito sem lactose	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta
MERENDA		Suco de soja Biscoito sem lactose	Canjica com leite de soja	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose	logurte sem lactose Biscoito sem lactose
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose	Chá Chineque sem lactose	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca com legume Fruta
MERENDA	Flocos de milho açúcarado (sucrilhos) com leite de soja	Enriquecedor de morango com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Bolinho sem lactose
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose	Achocolatado com leite de soja Pão sem lactose com doce	Vitamina (fruta picada+leite de soja) Biscoito sem lactose	logurte sem lactose Biscoito sem lactose
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta
MERENDA	Suco de soja Biscoito sem lactose	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Suco de soja Pão sem lactose com doce	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce	Suco de soja Pão sem lactose com queijo sem lactose
SERVIÇO	28	29	30		
DESJEJUM	Flocos de milho açúcarado (sucrilhos) com leite de soja	Achocolatado com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose		
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango com legume		
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite de soja Biscoito sem lactose	Leite de soja Biscoito sem lactose	Enriquecedor de morango com leite de soja Pão sem lactose com doce		

Cardápio Escola Municipal Integral - Diabetes

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		1	2	3	4
DESJEJUM		Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Chá com adoçante Pão integral com margarina	Achocolatado diet com leite Pão integral com margarina	Chá com adoçante Bolinho diet
ALMOÇO		Arroz integral, feijão Carne isca com legume	Arroz integral, feijão Frango ao molho	Macarrão integral ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz integral, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta
MERENDA		Suco diet Biscoito salgado	Suco diet Pão integral com margarina	Chá com adoçante Pão integral com margarina	Suco diet Pão integral com margarina
SERVIÇO	7	8	9	10	11
DESJEJUM		Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Chá com adoçante Biscoito salgado	Achocolatado diet com leite Pão integral com margarina	Chá com adoçante Pão integral com margarina
ALMOÇO	FERIADO	Arroz integral Almondega ao molho	Arroz integral, feijão Frango refogado	Arroz integral, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz integral, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta
MERENDA		Suco diet Biscoito salgado	Canjica com adoçante e leite	Vitamina (fruta picada+leite) Biscoito salgado	logurte diet Biscoito salgado
SERVIÇO	14	15	16	17	18
DESJEJUM	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Chá com adoçante Biscoito salgado	Achocolatado diet com leite Pão integral com margarina	Chá com adoçante Pão integral com margarina	Achocolatado diet com leite Pão integral com margarina
ALMOÇO	Arroz integral com carne isca ao molho Suco diet	Arroz integral, feijão Frango refogado	Arroz integral, feijão Carne moída refogada	Arroz integral, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz integral, feijão Carne isca com legume Fruta
MERENDA	Flocos de milho sem açúcar (sucrilhos) com leite	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Chá com adoçante Pão integral com margarina	Suco diet Pão integral com margarina	Suco diet Bolinho diet
SERVIÇO	21	22	23	24	25
DESJEJUM	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Chá com adoçante Biscoito salgado	Chá com adoçante Pão integral com margarina	Vitamina (fruta picada+leite) Biscoito salgado	logurte diet Biscoito salgado
ALMOÇO	Macarrão integral Almondega ao molho Salada de legume	Arroz integral, feijão Carne isca ao molho	Arroz integral, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz integral, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz integral, feijão Frango ao molho Fruta
MERENDA	Chá com adoçante Biscoito salgado	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Achocolatado diet com leite Pão integral com margarina	Suco diet Pão integral com margarina	Suco diet pão integral com queijo
SERVIÇO	28	29	30		
DESJEJUM	Flocos de milho sem açúcar (sucrilhos) com leite	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado		
ALMOÇO	Arroz integral com frango Salada de legume	Arroz integral, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz integral, feijão Frango com legume		
MERENDA	Achocolatado diet com leite Biscoito salgado	Chá com adoçante Biscoito salgado	Achocolatado diet com leite Pão integral com margarina		

Cardápio Escola Municipal Integral - Escola Aberta

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL	
		1	2	3	4	05		
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Pão com margarina	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea café com leite Pão com margarina	-	KCAL: 361,13 g	CHO: 61,25 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, polenta Almondega ao molho Suco	PTN: 7,47 g	LIP: 8,30 g
MERENDA		Suco Biscoito doce	Suco Pão com doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão com margarina	-	KCAL: 521,76 g	CHO: 59,56 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	12	PTN: 30,15 g	LIP: 18,19 g
DESJEJUM		Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Achocolatado com leite Pão com margarina	-	KCAL: 174,07 g	CHO: 33,42 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	-	PTN: 2,16 g	LIP: 2,38 g
MERENDA		Suco Biscoito doce	Canjica	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	-	KCAL: 296,92 g	CHO: 50,42 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	19	PTN: 6,76 g	LIP: 5,17 g
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	Achocolatado com leite Pão de orégano com margarina	-	KCAL: 511,18 g	CHO: 69,42 g
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca com legume Fruta	Macarrão parafuso ao molho de frango Salada folhosa	PTN: 24,79 g	LIP: 15,73 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão com doce	Suco Pão de centeio com doce	Suco Bolinho	-	KCAL: 336,06 g	CHO: 60,12 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	26	PTN: 7,37 g	LIP: 7,31 g
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	-	KCAL: 320,15 g	CHO: 54,90 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	-	PTN: 6,99 g	LIP: 6,10 g
MERENDA	Suco Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Suco Pão com doce	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Suco Pão de orégano com queijo	-	KCAL: 495,91 g	CHO: 77,88 g
SERVIÇO	28	29	30				PTN: 28,19 g	LIP: 16,32 g
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado				KCAL: 299,23 g	CHO: 54,12 g
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango com legume				PTN: 7,22 g	LIP: 6,06 g
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Pão com margarina				KCAL: 371,07 g	CHO: 62,37 g
							PTN: 8,70 g	LIP: 8,57 g
							KCAL: 543,31 g	CHO: 67,98 g
							PTN: 30,36 g	LIP: 16,98 g
							KCAL: 293,44 g	CHO: 52,54 g
							PTN: 6,12 g	LIP: 6,54 g
							KCAL: 396,21 g	CHO: 65,38 g
							PTN: 11,31 g	LIP: 9,80 g
							KCAL: 436,34 g	CHO: 136,10 g
							PTN: 21,45 g	LIP: 21,42 g
							KCAL: 355,28 g	CHO: 59,58 g
							PTN: 8,10 g	LIP: 7,67 g

Cardápio Ensino Especial

Setembro 2015



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 582,28 g CHO: 71,84 g PTN: 32,45 g LIP: 18,37 g
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne isca refogada Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 583,36 g CHO: 81,95 g PTN: 27,71 g LIP: 16,82 g
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Carne isca com legume Fruta	KCAL: 553,07 g CHO: 90,40 g PTN: 30,06 g LIP: 16,58 g
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Fruta	KCAL: 609,56 g CHO: 79,76 g PTN: 33,40 g LIP: 17,74 g
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango com legume			KCAL: 479,16 g CHO: 157,63 g PTN: 21,58 g LIP: 21,72 g

Cardápio EJA

Setembro 2015



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Frango ao molho salada folhosa	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada de legume e fruta	KCAL: 583,19 g CHO: 74,44 g PTN: 32,68 g LIP: 17,30 g
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho	Arroz, feijão Frango refogado Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de legume e fruta	KCAL: 609,97 g CHO: 89,31 g PTN: 24,45 g LIP: 18,26 g
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne moída refogada Salada Folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde fruta	KCAL: 560,09 g CHO: 96,76 g PTN: 28,12 g LIP: 17,59 g
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legume	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata fruta	Arroz, feijão Carne moída com Pts Salada Folhosa e fruta	KCAL: 617,06 g CHO: 83,69 g PTN: 33,80 g LIP: 16,78 g
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30		MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango com legume		KCAL: 518,99 g CHO: 61,26 g PTN: 26,52 g LIP: 18,81 g

Cardápio Escola Municipal Integral - Ilha

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	Chá Chineque de farofa	Bebida láctea café com leite Bolinho	KCAL: 361,13 g CHO: 61,25 g PTN: 7,47 g LIP: 8,30 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 521,76 g CHO: 59,56 g PTN: 30,15 g LIP: 18,19 g
MERENDA		Suco Biscoito doce	Canjica com leite	Suco Pão com doce	Suco Pão com margarina	KCAL: 174,07 g CHO: 33,42 g PTN: 2,16 g LIP: 2,38 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Enriquecedor de morango com leite pão com margarina	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito doce	Achocolatado com leite biscoito salgado	KCAL: 296,92 g CHO: 50,42 g PTN: 6,76 g LIP: 5,17 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho salada de legumes e fruta	Arroz, feijão Frango refogado salada legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca refogada	Arroz, feijão Carne moída ao molho	KCAL: 511,18 g CHO: 69,42 g PTN: 24,79 g LIP: 15,73 g
MERENDA		Suco pão de batata com margarina	Suco Pão com doce	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	Enriquecedor de morango com leite Biscoito salgado	KCAL: 336,06 g CHO: 60,12 g PTN: 7,37 g LIP: 7,31 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito salgado	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	logurte Biscoito doce	KCAL: 320,15 g CHO: 54,90 g PTN: 6,99 g LIP: 6,10 g
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 495,91 g CHO: 77,88 g PTN: 28,19 g LIP: 16,32 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Suco Biscoito salgado	Suco Pão de centeio com doce	Suco Bolinho	KCAL: 299,23 g CHO: 54,12 g PTN: 7,22 g LIP: 6,06 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Pão com margarina	Bebida láctea café com leite Pão com margarina	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 371,07 g CHO: 62,37 g PTN: 8,70 g LIP: 8,57 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho Salada de legumes e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho Fruta	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Carne moída com Pts	Arroz, feijão Frango ao molho	KCAL: 543,31 g CHO: 67,98 g PTN: 30,36 g LIP: 16,98 g
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite Pão com doce	Achocolatado com leite Pão de oregano com queijo	Suco Pão com doce	Achocolatado com leite Biscoito doce	Suco biscoito salgado	KCAL: 293,44 g CHO: 52,54 g PTN: 6,12 g LIP: 6,54 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado			KCAL: 396,21 g CHO: 65,38 g PTN: 11,31 g LIP: 9,80 g
ALMOÇO	Risoto de frango Salada de legume	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango com legume			KCAL: 436,34 g CHO: 136,10 g PTN: 21,45 g LIP: 21,42 g
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado			KCAL: 355,28 g CHO: 59,58 g PTN: 8,10 g LIP: 7,67 g

Cardápio Berçário - 2 a 5 anos - Ilha

Setembro 2015



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
		1	2	3	4	
DESJEJUM		Achocolatado com leite Biscoito salgado	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Chá Chineque de farofa	Bebida láctea café com leite Pão com margarina	KCAL: 344,70 g PTN: 9,31 g CHO: 51,09 g LIP: 9,00 g
ALMOÇO		Arroz, feijão Carne isca com legume Suco	Arroz, feijão Frango ao molho	Macarrão parafuso ao molho de carne moída Salada folhosa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de legume e fruta	KCAL: 455,51 g PTN: 18,48 g CHO: 67,14 g LIP: 12,66 g
MERENDA		Gelatina	Canjica com leite	Suco Pão com doce	Suco Pão com margarina	KCAL: 134,51 g PTN: 1,75 g CHO: 27,25 g LIP: 0,95 g
JANTAR		Purê de batata com molho de carne moída	Arroz carreteiro	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne moída ao molho	KCAL: 321,84 g PTN: 7,20 g CHO: 76,54 g LIP: 6,61 g
SERVIÇO	7	8	9	10	11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM		Bebida láctea café com leite Pão com doce	Achocolatado com leite Pão com margarina	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado	Achocolatado com leite Biscoito doce	KCAL: 286,32 g PTN: 7,29 g CHO: 46,34 g LIP: 5,59 g
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, polenta Almondega ao molho salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Frango refogado salada de legume e fruta	Arroz, feijão Carne isca refogada	Arroz, feijão carne moída com Pts	KCAL: 437,27 g PTN: 18,73 g CHO: 57,75 g LIP: 15,43 g
MERENDA		Suco Pão com margarina	Suco Pão com doce	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	Gelatina	KCAL: 311,20 g PTN: 7,64 g CHO: 54,24 g LIP: 7,08 g
JANTAR		Risoto de frango	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com molho de frnago	Arroz carreteiro Suco	KCAL: 256,52 g PTN: 13,19 g CHO: 55,67 g LIP: 9,50 g
SERVIÇO	14	15	16	17	18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Chá Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Pão de batata com margarina	logurte Biscoito doce	KCAL: 303,20 g PTN: 7,84 g CHO: 48,36 g LIP: 6,77 g
ALMOÇO	Arroz carreteiro Suco	Arroz, feijão Frango refogado Suco	Arroz, feijão Carne moída refogada	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada folhosa e fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos salada folhosa e fruta	KCAL: 426,07 g PTN: 15,71 g CHO: 77,83 g LIP: 12,66 g
MERENDA	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado	Suco Pão de centeio com doce	Suco Bolinho	KCAL: 285,14 g PTN: 7,31 g CHO: 50,21 g LIP: 6,20 g
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz carreteiro	Risoto de frango Suco	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com sardinha	KCAL: 229,63 g PTN: 13,34 g CHO: 50,88 g LIP: 6,40 g
SERVIÇO	21	22	23	24	25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Achocolatado com leite Pão com margarina	Bebida láctea café com leite Pão com doce	Bebida láctea chocolate Pão com margarina	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+ leite) Biscoito doce	logurte Biscoito doce	KCAL: 342,70 g PTN: 9,34 g CHO: 54,39 g LIP: 8,72 g
ALMOÇO	Macarrão parafuso com Almondega ao molho salada de legumes e fruta	Arroz, feijão Carne isca ao molho salada de legumes e fruta	Arroz, feijão Pirão de peixe Peixe ensopado com batata	Arroz, feijão Ovos mexido	Arroz, feijão Frango ao molho	KCAL: 435,09 g PTN: 20,91 g CHO: 55,82 g LIP: 14,81 g
MERENDA	Suco Pão com doce	Enriquecedor de morango com leite Pão de orégano com queijo	Suco Pão com doce	Achocolatado com leite Biscoito doce	Suco Biscoito salgado	KCAL: 228,20 g PTN: 5,37 g CHO: 40,66 g LIP: 4,96 g
JANTAR	Sopa de feijão	Canja	Risoto de frango Suco	Sopa de legumes	Macarrão parafuso com Molho de carne moída	KCAL: 242,81 g PTN: 9,21 g CHO: 46,67 g LIP: 5,00 g
SERVIÇO	28	29	30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Achocolatado com leite Biscoito doce	Bebida láctea chocolate Biscoito salgado			KCAL: 345,64 g PTN: 11,02 g CHO: 53,82 g LIP: 9,47 g
ALMOÇO	Risoto de frango	Arroz, feijão Carne moída refogada com milho Suco	Arroz, feijão Frango com legume Suco			KCAL: 406,56 g PTN: 11,86 g CHO: 131,87 g LIP: 13,61 g
MERENDA	Enriquecedor de morango com leite Biscoito doce	Bebida láctea café com leite Biscoito salgado	Bebida láctea café com leite Biscoito doce			KCAL: 331,83 g PTN: 8,72 g CHO: 52,82 g LIP: 7,83 g
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz, polenta Carne iscas ao molho	Arroz carreteiro			KCAL: 295,06 g PTN: 16,51 g CHO: 66,54 g LIP: 6,79 g

Cardápio 1ª à 4ª Série - Ilha

Setembro 2015



Segunda	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Carne moída ao molho	Suco Pão com margarina fruta	Arroz, feijão Frango ao molho Salada folhosa e fruta	KCAL: 436,90 g CHO: 51,93 g PTN: 23,08 g LIP: 14,36 g
Segunda 7	Terça 8	Quarta 9	Quinta 10	Sexta 11	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
FERIADO	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de legume e fruta	Arroz, feijão Frango refogado Salada de legume e fruta	Suco Bolinho	Arroz carreteiro Salada de legume	KCAL: 449,44 g CHO: 67,68 g PTN: 16,90 g LIP: 12,73 g
Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz polenta Frango refogado	Arroz, Feijão Frango ao molho Suco	Flocos de milho açucarado (sucrilhos) com leite	Suco Pão de orégano com queijo fruta	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada folhosa e fruta	KCAL: 414,41 g CHO: 71,64 g PTN: 22,98 g LIP: 12,33 g
Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Macarrão parafuso com almondega ao molho Salada folhosa e fruta	Arroz, Feijão Pirão de peixe Peixe refogado com batata salada folhosa com fruta	Arroz, feijão Frango refogado com tempero verde Salada de legume	iogurte Biscoito doce	Vitamina (farinha láctea+fruta picada+leite) Biscoito doce	KCAL: 491,28 g CHO: 72,53 g PTN: 20,72 g LIP: 13,68 g
Segunda 28	Terça 29	Quarta 30			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz doce com leite	Arroz, Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz, feijão Frango ao molho			KCAL: 401,83 g CHO: 47,53 g PTN: 19,56 g LIP: 15,17 g