

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 03/11/2025	TERÇA-FEIRA 04/11/2025	QUARTA-FEIRA 05/11/2026	QUINTA-FEIRA 06/11/2025	SEXTA – FEIRA 07/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Chá mate - Pão com muçarela	- Leite com achocolatado - Pão com margarina	- Chá mate - Bolacha
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Farofa de **ovos , cebola, e *legumes ralados - Salada.	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Carne cozida com *legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Filé de Coxa/Sobrecoxa de frango assada com batata doce - Salada	- Arroz - Feijão - Carne moída com *legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada com cebola, cheiro verde *legumes - Salada
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com margarina	- Suco c/ polpa de frutas - Fatias de pão com muçarela e rodela de tomate ao forno (pizza)	- Chá quente ou gelado batido - Bolo FORMIGUEIRO	Leite batido com polpa de frutas - Pão com muçarela	- Canjica

*** Utilizar os legumes que estiverem disponíveis na escola/ CMEI; ** A receita utilizando ovos pode ser alterada de acordo com a aceitabilidade da instituição.**

Composição Nutricional (média semana 1)	Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
	1151kcal	49g	174g	36g

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 10/11/2025	TERÇA-FEIRA 11/11/2025	QUARTA-FEIRA 12/11/2025	QUINTA-FEIRA 13/11/2025	SEXTA – FEIRA 14/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Bolacha	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Chá - Pão com margarina
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Macarrão com molho bolonhesa (carne moída) milho e ervilha. - Salada.	- -Arroz - - Feijão - - Filé de peito ao molho com colorau, tomate e Grão de Bico Cozido e cheiro verde. - Salada.	- Arroz - Feijão - Carne cozida com **mandioca - Salada	- Arroz - Feijoada com carne suína e ***legumes - Salada	- Arroz - Feijão com lentilha - Filé de coxa assado com ***legumes - Salada
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com margarina	- Suco c/ Polpa de frutas - * Fatias de pão com muçarela e rodela de tomate ao forno (pizza)	- Chá quente ou gelado - Torta salgada de aveia c/frango cozido e desfiado e ***legumes	Leite batido com polpa de frutas - Pão com muçarela	- Canjica

* As fatias de pão podem ser ao forno ou o lanche pode ser servido sem ser ao forno; ** A mandioca pode ser substituída por mandioquinha, batata, batata doce, inhame dependendo da disponibilidade do fornecedor; *** Utilizar os legumes que estiverem disponíveis na escola/ CMEI.

Composição Nutricional (média semana 2)	Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
	1156kcal	49g	174g	36g

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 17/11/2025	TERÇA-FEIRA 18/11/2025	QUARTA-FEIRA 19/11/2025	QUINTA-FEIRA 20/11/2025	SEXTA – FEIRA 21/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Biscoito salgado ou pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina		- Leite com chocolate - Pão com margarina
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta		- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Farofa de ***ovo e couve - Salada	- Arroz - Feijão - Filé de peito de frango (c/ Osso) assada c/ *batatas - Salada	- Arroz - Feijão - Carne cozida com **legumes - Salada	FERIADO: DIA NACIONAL DA CONSCIÊNCIA NEGRA	- Arroz - Feijão - Carne bovina moída, **legumes ralados, cebola e tomate picados, cheiro verde - Salada
LANCHE DA TARDE	- Leite batido com chocolate - Pão com margarina	- Suco c/ polpa de frutas - Fatias de pão com muçarela e rodela de tomate ao forno (pizza)	- Chá quente ou gelado batido - Bolo formigueiro		- Pão com margarina - Chá mate

* A batata pode ser substituída por batata doce ou mandioca ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola.

** Podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas e CMEIS.

*** A receita utilizando ovos pode ser alterada de acordo com a aceitabilidade da instituição.

Composição Nutricional (média semana 3)	Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
	1125kcal	44g	177g	29g

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 24/11/2025	TERÇA-FEIRA 25/11/2025	QUARTA-FEIRA 26/11/2025	QUINTA-FEIRA 27/11/2025	SEXTA – FEIRA 28/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Bolacha	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Macarrão c/ carne moída, milho e ervilha - Salada	- Arroz - Feijão cozido c/ lentilha - Filé de peito cozido ao molho com grão de bico - Salada	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida/refogada c/ cebola, cheiro verde e tomates picados para finalizar - Salada	- Arroz - Feijão - Carne bovina cozida com **legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Filé de Coxa/Sobrecoxa de Frango assada c/ **legumes e *batata - Salada
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com margarina	- Suco c/ polpa de frutas - Fatias de pão com muçarela e rodela de tomate ao forno (pizza)	- Chá quente ou gelado batido - Bolo de laranja/poncã	Leite batido com polpa de frutas - Pão com muçarela	- Canjica

* A batata pode ser substituída por batata doce ou mandioca ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola.

*** podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas e CMEIS.

Composição Nutricional (média semana 4)	Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
	1129kcal	50g	171g	29g