

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	TERÇA-FEIRA 07/10/2025	QUARTA-FEIRA 08/10/2025	QUINTA-FEIRA 09/10/2025	SEXTA - FEIRA 10/10/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Chá mate - Pão com muçarela	- Leite com achocolatado - Flocos de milho	- Chá mate - Bolacha
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Farofa de ovos ou ovos mexidos com *legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Coxa/sobrecoxa de frango assado com batatas - Salada	- Arroz - Feijão cozido com lentilha - Carne bovina cozida (posta vermelha/coxão duro) com batatas, cenoura e grão de bico - Salada	- Arroz com frango e *legumes	- Macarrão com carne moída - Salada
LANCHE DA TARDE	- Canjica	- Leite com chocolate - Flocos de milho	- Bebida láctea - Pipoca	- ** Pão com carne moída (pão tipo hot dog c/ carne moída e molho de tomate) - Suco de fruta (polpa congelada)	- ** Bolo sem recheio com cobertura - Suco de fruta (polpa congelada)

* Utilizar os legumes que estiverem disponíveis na escola/ CMEI; ** Alimentação especial referente ao dia das crianças.

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

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	TERÇA-FEIRA 14/10/2025	QUARTA-FEIRA 15/10/2025	QUINTA-FEIRA 16/10/2025	SEXTA - FEIRA 17/10/2025
CAFÉ DA MANHÃ		- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Leite com chocolate - Pão com margarina	- Chá - Pão com margarina
COLAÇÃO		- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	- Macarrão com carne moída, milho e ervilha - Salada	- Arroz - Feijão cozido com ervilhas secas - Carne bovina (posta vermelha/coxão duro) cozida com ***legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Filé de tilápia - Salada	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida/refogada com cebola, alho e cheiro verde -**Mandioca cozida - Salada
LANCHE DA TARDE		- 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 20/10/2025	TERÇA-FEIRA 21/10/2025	QUARTA-FEIRA 22/10/2025	QUINTA-FEIRA 23/10/2025	SEXTA – FEIRA 24/10/2025
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	- Leite com chocolate - Pão com margarina
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Farofa de ovos ou ovos mexidos com *** legumes Salada	- Arroz - Canjiquinha com carne suína cozida/refogada com cebola, cheiro verde e para finalizar tomates picadinhos - Salada	- Arroz - Feijão - Carne bovina (coxão duro/posta vermelha) cozida com * mandioca - Salada	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Filé de coxa/sobrecoxa de frango em cubos, refogado com colorau, tomate, orégano, grão de bico e cheiro verde Salada	- Arroz - Feijão - Carne bovina (posta vermelha/coxão duro), refogado com cebola e 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 com banana, maçã e aveia	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 3)	Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
	1125kcal	44g	177g	29g

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025	TERÇA-FEIRA 28/10/2025	QUARTA-FEIRA 29/10/2025	QUINTA-FEIRA 30/10/2025	SEXTA – FEIRA 31/10/2025
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	- Arroz - Feijão - Carne moída com tomate e cheiro verde - Salada	- Arroz - Polenta com filé de coxa/sobrecoxa de frango ao molho - Salada	- Arroz - Feijão preto com carne suína e ***legumes - Salada	- Arroz Feijão - Estrogonofe de carne bovina (posta vermelha/coxão duro) - Salada	- Arroz - Feijão - Quibe assado com carne bovina moída, cebola, tomate, cenoura e **abobrinha - 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

* As fatias de pão podem ser ao forno ou o lanche pode ser servido sem ser ao forno; **A abobrinha pode ser substituída por outro legume, caso haja disponibilidade na escola; *** Utilizar os legumes que estiverem disponíveis na escola/ CMEI.

Composição Nutricional (média semana 5)	Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
	1129kcal	50g	171g	29g