

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA – FEIRA 05/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Biscoito Salgado ou Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Requeijão caseiro	- Leite c/ achocolatado - Pão c/ Manteiga	- Leite c/ achocolatado - Bolacha	- Chá mate - Pão com Pasta de Grão de Bico
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Macarrão com molho a bolonhesa (carne moída) - Salada	- Arroz - Feijão - Frango Peito (com Osso) ao molho - Salada	- Arroz - Feijão - Carne bovina (Pacu da Fraldinha) refogada com cebola - Salada	- Arroz - Feijão - Coxa e sobrecoxa assada com batatas, cebola e tomate. - Salada	- Arroz - Feijão cozido c/ lentilha - Carne Bovina (Coxão Duro) cozida com legumes. - Salada
LANCHE DA TARDE	- Bebida Láctea - Pão Com Doce de Leite	- Suco c/ Polpa de Frutas - Fatias de Pão com muçarela e rodela de tomate ao forno (pizza).	- Chá quente ou gelado - Torta de c/ Carne moída c/ legumes	Leite Batido c/ Polpa de Frutas - Pão com muçarela	- Canjica Branca

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

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA – FEIRA 12/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Pão com margarina caseiro	- Leite com chocolate - Pão com Requeijão caseiro	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Chá - Pão com Pasta de Grão de Bico
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Farofa de ovo com legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne cozida com batata e cenoura - Salada	- Arroz - Canjiquinha mineira - Carne Suína Cozida/Refogada com cebola picadinha e cheiro verde - Salada	- Arroz - Feijão - Filé de Coxa/Sobrecoxa refogado, cebola, cheiro verde e para finalizar tomates picadinhos - Salada	- Arroz - Feijão - Quibe assado (trigo para quibe + Carne Bovina Moída), cenoura e abobrinha raladas, cebola, tomate e cheiro verde picados - Salada
LANCHE DA TARDE	- Chá mate - Pão Com Doce de Leite	- 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 c/ Polpa de Frutas - Pão com muçarela	- Canjica Branca

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

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 16/09/2024	TERÇA-FEIRA 17/09/2024	QUARTA-FEIRA 18/09/2024	QUINTA-FEIRA 19/09/2024	SEXTA – FEIRA 20/09/2024
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Biscoito Salgado ou Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Requeijão caseiro	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Pasta de Grão de Bico
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Carne moída com legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Filé de Peito de Frango em cubos, refogado c/ colorau, tomate, orégano e cheiro verde - Salada	- Arroz - Feijão - Carne bovina (Pacu da Fraldinha) ao molho com batata - Salada	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada acebolada - Salada	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (Posta Vermelha) cozida com Grão de Bico e cenoura ralada. - Salada
LANCHE DA TARDE	- Leite batido com chocolate - Pão Com Doce de Frutas	- Suco c/ Polpa de Frutas - Fatias de Pão com muçarela e rodela de tomate ao forno (pizza).	- Chá quente ou Gelado batido - Bolo c/ banana, maçã e aveia	Leite Batido c/ Polpa de Frutas - Pão com muçarela	- Canjica Branca

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

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA – FEIRA 26/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Pão com Requeijão caseiro	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Pasta de Grão de Bico	- Leite com chocolate - Pão com Requeijão caseiro
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Omelete assada c/legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (Pacu da Fraldinha) cozida com mandioca (vaca Atolada) - Salada	- Arroz - Polenta - Molho de carne bovina moída. - Salada	- Arroz -Feijão - Estrogonofe de Peito de frango sem leite (grão de bico batido) - Salada	-Arroz -Feijão - Filé de coxa assada com batata -Salada
LANCHE DA TARDE	- Bebida Lactea - Pão Com Doce de Leite	- 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.	Leite Batido c/ Polpa de Frutas - Pão com Muçarela	- Canjica Branca

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

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA - FEIRA 03/10/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com chocolate - Bolacha	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Margarina	- Leite com chocolate - Pão com Pasta de Grão de Bico	- Leite com chocolate - Pão com Requeijão caseiro
COLAÇÃO	- Gelatina	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz com carne moída e legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida/refogada com alho, cebola e cheiro verde - Salada	- Arroz - Feijão - Carne bovina (Pacu) cozida com legumes	- Arroz - Feijão - Coxa/sobrecoxa assada com batata doce - Salada	- Arroz - Feijão Carne bovina moída ao molho, milho e ervilha - Salada
LANCHE DA TARDE	- Bebida Lactea - Pão Com Doce de Leite	- Suco c/ Polpa de Frutas - Fatias de Pão com mussarela e rodela de tomate ao forno (pizza).	- Chá quente ou Gelado batido - Bolo de Laranja.	Leite Batido c/ Polpa de Frutas - Pão com Mussarela	- Canjica Branca

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