

CARDÁPIO SETEMBRO 2025

**Ensino Fundamental
Integral**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

4 a 5 anos

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum

Almoço

Lanche da tarde

Pós lanche

Período:

01/09/2025 à 30/09/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Segunda(01)	Terça (02)	Quarta (03)	Quinta (04)	Sexta (05)
Lanche da manhã	Biscoito com Leite cacau Energia:314,5kcal	Mingau de aveia Energia: 165 Kcal	Canjica Energia:286kcal	Pão com ovos mexidos Suco de laranja Energia:306kcal	Biscoito Vitamina de fruta Energia:301kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne refogada Salada Energia:484,9kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango acebolado Legumes Energia: 513,6kcal	Macarrão com carne moída e molho de tomate Salada Energia:585,6kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa grelhada Legumes Energia:520,3kcal	Arroz branco Feijão preto Pernil suíno ao molho Batata sauté Salada Energia:558,9kcal
Lanche da tarde	Sopa de feijão com carne e macarrão Energia: 147,5kcal	Polenta cozida Com carne de panela Energia: 109,6kcal	Virado de ovos, carne e legumes Energia: 136kcal	Risoto de frango Salada Energia: 259,7kcal	Macarronada com carne suína desfiada Energia:261kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,2kcal	Fruta Energia: 49,9kcal	Fruta Energia: 37,8kcal	Fruta Energia: 32,7kcal	Fruta Energia: 54,6kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	996,29	147	56	21	189,6	7,17	147	34,1	502,3

	Segunda (08)	Terça (09)	Quarta (10)	Quinta (11)	Sexta (12)
Pré lanche	Virado de ovos com chá Energia: 178,45kcal	Bolo Leite com cacau Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco Energia: 227,14kcal	Pão com margarina Suco de uva Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite e canela Energia: 144,1kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 528,15kcal	Arroz branco Strogonoff de carne Purê de batata Legumes Energia: 375,0kcal	Arroz branco Feijão preto Quirera Frango ao molho Salada Energia: 568,0kcal	Arroz branco Lentilha Bife grelhado Legumes Energia: 517,53kcal
Lanche da tarde	Macarronada com frango ao molho de tomate Energia: 271,6kcal	Sopa de carne com macarrão e legumes Energia: 249,1kcal	Risoto de frango Energia: 182,5kcal	Sopa de feijão Energia: 147,5kcal	Polenta com carne picadinha Energia: 207,1kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 80 kcal	Fruta Energia: 37,8kcal	Fruta Energia: 55,5 kcal	Fruta Energia: 73,2 kcal	Fruta Energia: 45,4kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	977	138	56	23	150,9	7,43	100,2	30,1	567,24

	Segunda(15)	Terça (16)	Quarta (17)	Quinta (18)	Sexta (19)
Lanche da manhã	Biscoito Leite com cacau Energia: 314,5kcal	Mingau de aveia Energia: 165 Kcal	Canjica Energia: 286kcal	Pão com ovos mexidos Suco de laranja Energia: 306kcal	Biscoito Vitamina de fruta Energia: 301kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne refogada Salada Energia: 484,9kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango cebola Legumes Energia: 513,6kcal	Macarrão com carne moída e molho de tomate Salada Energia: 585,6kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa grelhada Legumes Energia: 520,3kcal	Arroz branco Feijão preto Pernil suíno ao molho Batata sauté Salada Energia: 558,9kcal
Lanche da tarde	Sopa de feijão com carne e macarrão Energia: 147,5kcal	Polenta cozida Com carne de panela Energia: 109,6kcal	Virado de ovos, carne e legumes Energia: 136kcal	Risoto de frango Salada Energia: 259,7kcal	Macarronada com carne suína desfiada Energia: 261kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,2kcal	Fruta Energia: 49,9kcal	Fruta Energia: 37,8kcal	Fruta Energia: 32,7kcal	Fruta Energia: 54,6kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	996,29	147	56	21	189,6	7,17	147	34,1	502,3

	Segunda (22)	Terça (23)	Quarta (24)	Quinta (25)	Sexta (26)
Pré lanche	Virado de ovos com chá Energia: 178,45kcal	Bolo Leite com cacau Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco Energia: 227,14kcal	Pão com margarina Suco de uva Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite e canela Energia: 144,1kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 528,15kcal	Arroz branco Strogonoff de carne Purê de batata Legumes Energia: 375,0kcal	Arroz branco Feijão preto Quirera Frango ao molho Salada Energia: 568,0kcal	Arroz branco Lentilha Bife grelhado Legumes Energia: 517,53kcal
Lanche da tarde	Macarronada com frango ao molho de tomate Energia: 271,6kcal	Sopa de carne com macarrão e legumes Energia: 249,1kcal	Risoto de frango Energia: 182,5kcal	Sopa de feijão Energia: 147,5kcal	Polenta com carne picadinha Energia: 207,1kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 80 kcal	Fruta Energia: 37,8kcal	Fruta Energia: 55,5 kcal	Fruta Energia: 73,2 kcal	Fruta Energia: 45,4kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	977	138	56	23	150,9	7,43	100,2	30,1	567,24

	Segunda (29)	Terça (30)
Lanche da manhã	Biscoito com Leite cacau Energia: 314,5kcal	Mingau de aveia Energia: 165 Kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne refogada Salada Energia: 484,9kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango acebolado Legumes Energia: 513,6kcal
Lanche da tarde	Sopa de feijão com carne e macarrão Energia: 147,5kcal	Polenta cozida Com carne de panela Energia: 109,6kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,2kcal	Fruta Energia: 49,9kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	996,29	147	56	21	189,6	7,17	147	34,1	502,3

*** A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo ser alternada a cada dia.**

*** A oferta de saladas e legumes do dia deverá ser utilizada conforme fornecimento, priorizando duas opções por dia conforme grau de maturação e alternando a cada dia.**

*** O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.**