

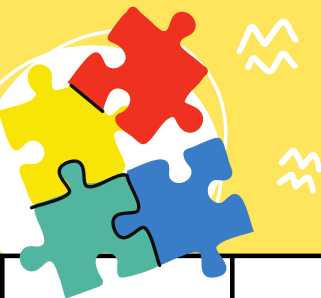
	SEGUNDA-FEIRA 02/10/2023	TERÇA-FEIRA 03/10/2023	QUARTA-FEIRA 04/10/2023	QUINTA-FEIRA 05/10/2023	SEXTA-FEIRA 06/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	65g de frango com cenoura e cebola (60g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de Tutu de feijão (85g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g salada de alface (50g de alface picada e temperada)	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 unidade média de mexerica (120g)	1 fatia média de melancia (200g) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 1 unidade de salsicha (50g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
1042,3 kcal	147,1 g	57,2 %	38,4 g	14,7 %	34,9 g	29,4 %	1293,1 mg



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793



OUTUBRO/2023 CARDÁPIO

Período integral (estado)

6 A 10 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 09/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	65g de frango com cenoura e cebola (60g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g salada de alface (50g de alface picada e temperada)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO

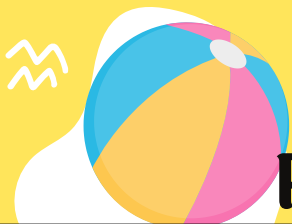


**A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**



	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato Atomate) + 220g de arroz branco	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de Tutu de feijão (85g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	65g de frango com cenoura e cebola (60g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g salada de alface (50g de alface picada e temperada)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 1 unidade média de mexerica (120g)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito de polvilho (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)

	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	65g de frango com cenoura e cebola (60g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 40g de creme de milho + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 75g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g salada de alface (50g de alface picada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate picado, temperados)	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de couve (50g de couve picada e temperada)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 1 unidade média de mexerica (120g)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito de polvilho (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



OUTUBRO/2023 CARDÁPIO

Período integral (estado)

6 A 10 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de Tutu de feijão (85g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito de polvilho (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



**A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**

