

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Setembro / 2025

SEGUNDA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025	
8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena	
150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
200ml de logurte	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de logurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
80g de carne moída (80g de carne moída bovina) batata (35g de carne bovina em cubos com 65g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate)		60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)	
130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco	100g de feijão carioca	
100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca			
30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)	
150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte	
8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo cream cracker	
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 200ml de iogurte 80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g) 80g de carne moida (80g de carne moida 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 1 unidade média de maçúcar (150ml de leite com cacau e açúcar (20g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 1 unidade média de banana	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 200ml de logurte 1 unidade média de maçã (115g) 200ml de logurte 1 unidade média de maçã (115g) 200ml de logurte 1 unidade média de maçã (115g) 200ml de logurte 1 unidade média de maçã (115g) 200ml de logurte 200ml de logurte 1 unidade média de maçã (115g) 200ml de logurte 200ml de logurte 30g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 130g de salada de repolho com condura (30g de peterraba (30g de peterraba (30g de beterraba (30g de peterraba (30g de peterraba (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 150 ml de leite com cacau e açúcar (50ml de leite em pó + 1,5g de carne bovina em cubos com batata (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de carne bovina em cubos com 55g de batata) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de carne bovina em cubos com 55g de batata) 100g de feljão carioca 100g de feljão carioca 100g de salada de repolho com com cum (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de carne bovina em cubos com 50g de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de carne moída e 5g de molho de carne moída e 2g de canoura crua, ralados e temperados) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de carne bovina em cubos com 50g de batata com 15g de carne moída e 2g de c	01/09/202502/09/202503/09/202504/09/20258 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate1 unidade de pão tipo hot dog (50g)8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina150 ml de leite com cacau e a cúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)1 unidade média de maçã (115g)200ml de iogurte1 unidade média de maçã (115g)200ml de iogurte1 unidade média de maçã (115g)80g de carne moida (80g de carne moida bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate)90g de carne bovina em cubos com 55g de batata)60g de purê de batata com carne moida (40g de purê de batata com carne moida (40g de purê de batata com 15g de carne moida e 5g de molho de tomate)70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suino em cubos)130g de arroz branco130g de arroz branco130g de arroz branco130g de arroz branco130g de arroz branco150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)30g de salada de alface (30g de couve refogada, al dente)150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3	

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças. Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SETOR DE NUTRIÇÃO



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Setembro / 2025

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025	
8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	
150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de logurte	
60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata)	
130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco		130g de arroz branco	
100g de feijão carioca		100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	
50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)		30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	
200ml de logurte	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	unidade de pão francês (50g), g de carne moída bovina e 20g		
6 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 fatia média de melancia (200g) 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 200ml de iogurte	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 fatia média de melancia (200g) 1 fatia média de melancia (200g) 200ml de loigurte 50g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 1 30g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura crua, ralados e temperados) 200ml de loigurte 200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de banana 1 unidade média de banana 50g de molho de carne moída e 5g de molho de extrato de tomate) 1 aunidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 1 50 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 200ml de iogurte 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 1 30g de arroz branco 20g de arroz branco 1 30g de arroz branco 1 200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de banana	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 fatia média de melancia (200g) 1 fatia média de melancia (200g) 200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g) 50g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 1 30g de arroz branco 1 30g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 200ml de leite integral + ½ unidade de maçã) 6 unidades biscoito tipo 1 unidade de pão francês (50g) 6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de banana (110g) 1 unidade média de banana (110g) 90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 1 unidade média de banana e maçã (30g de alface picada e temperada) 1 unidade média de banana e maçã (20g molho de leite integral + ½ unidade de banana e 20g molho de tomate) 1 unidades biscoito tipo 1 unidades de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	8 Unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 fatia média de melancia (200g) 200ml de logurte 1 unidade média de banana (110g) 50g de purê de batata com carne moida (40g de purê de batata com 15g de carne moida e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 200ml de logurte 200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana e moida bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de banana e maçã (30g de alface picada e temperados) 1 unidade média de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog (50g) 1 unidade media de pao tipo hot dog cacau em pó + 1,5g de cacau em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade media de banana 1 unidade pacúcar 1 unidade media de banana 1 unidade pacúcar 1 unidade media de banana 1 unidade pacúcar 1 unidad	

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças. Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SETOR DE NUTRIÇÃO



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Setembro / 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
OLINAIA 3	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025	
,	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	
	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
ĄLMOÇO	130g de arroz branco	130g de arroz branco	100g de feijão carioca	130g de arroz branco	130g de arroz branco	
Às 11h20	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e	100g de feijão carioca	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	
	50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)	temperada)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)		
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de logurte	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	
LANCHE DA TARDE Às 14h	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	6 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de banana (110g)	

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SETOR DE NUTRIÇÃO



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Setembro / 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OLIMAITA 4	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e acúcar	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar
	(150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	(150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	(150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	(150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	(150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de logurte	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de logurte	1 unidade média de banana (110g)
	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g	90g de carne suína em cubos com mandioca	90g de carne bovina em cubos com batata	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com	60g de purê de batata com carne moída
	cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)	(35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)	(35g de carne bovina em cubos com 55g de batata)	20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	(40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)
ALMOÇO Às 11h20	100g de feijão carioca	130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco
73 THI20		100g de feijão carioca	100g de feijão carioca		100g de feijão carioca
	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e	50g de salada de repolho com cenoura	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)		50g de salada de brócolis com tomate
	temperada)	(30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)			(30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte
TARDE Às 14h	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	30 gramas Biscoito de polvilho

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Setembro / 2025

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
OLINAINA 0	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025	
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena	
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
LANCHE DA MANHÃ	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)	
ALMOÇO Às 11h20	130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco	100g de feijão carioca	
7.6 111120	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca			
	50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	
	200ml de iogurte	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	200ml de iogurte	
LANCHE DA TARDE Às 14h	6 unidades biscoito tipo cream cracker	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de banana (110g)	

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	0,	DRATOS 6 do VET)	PROTI (10 a 15 %	EÍNAS % do VET)	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 1	1804,84 kcal	173,37 g	38,42 %	94,82 g	21,01 %	32,34 g 16,13 %	1632,55 mg
Semana 2	1634,94 kcal	174,09 g	42,59 %	114,68 g	28,06 %	34,66 g 19,08 %	1917,91 mg
Semana 3	1759,02 kcal	175,01 g	39,80 %	118,61 g	26,97 %	33,42 g 17,10 %	1548,68 mg
Semana 4	1629,12 kcal	168,85 g	41,46 %	114,40 g	28,09 %	31,90 g 17,62 %	1834,96 mg
Semana 5	1732,74 kcal	174,50 g	40,28 %	119,22 g	27,52 %	33,38 g 17,34 %	1644,98 mg