



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



4 a 5 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo cream cracker 200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 200ml de iogurte
	LANCHE I A partir de 9h25	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem,)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos) 1 unidade média de maçã (115g)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	200ml de iogurte	5 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem,)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos) 65g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos) 45g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.





SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



4 a 5 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 11/11/2024	TERÇA-FEIRA 12/11/2024	QUARTA-FEIRA 13/11/2024	QUINTA-FEIRA 14/11/2024	SEXTA-FEIRA 15/11/2024
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	5 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 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte	5 unidades biscoito tipo cream cracker 200ml de iogurte	FERIADO
	LANCHE I A partir de 9h25	80g arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída mista e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	200ml de iogurte	5 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	200ml de iogurte	
	LANCHE II A partir de 15h15	80g arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída mista e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



4 a 5 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	5 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)	FERIADO	5 unidades biscoito tipo cream cracker 200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte
	LANCHE I A partir de 9h25	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos)
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	200ml de iogurte	5 unidades biscoito tipo maisena		200ml de iogurte	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 65g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



4 a 5 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 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) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	LANCHE I A partir de 9h25	80g arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída mista e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	200ml de iogurte	5 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte		
	LANCHE II A partir de 15h15	80g arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída mista e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	480,76 kcal	78,03 g	64,92 %	16,94 g	14,09 %	13,07 g	24,46 %	698,64 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								

TARDE								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	392,94 kcal	64,51 g	65,67 %	13,77 g	14,02 %	9,98 g	22,86 %	739,93 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								