



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 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)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 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 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 francês (25g) com 5g de margarina 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 maizena 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 Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)
ALMOÇO Às 11h20	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE Às 14h	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)	25g de milho de pipoca 1 fatia média de melancia (200g) 3g de açúcar 100ml de água 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	25g de salsicha de frango(1/2 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot- dog 25g e purê de batata 25g..

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

4 a 5 anos

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO

OUTUBRO / 2024



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 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)		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 de pão francês (25g) com 5g de margarina 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 maisena 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 Às 9h15	200ml de iogurte	Reunião administrativa	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)		60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 50g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picada e temperada)
LANCHE DA TARDE Às 14h	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 maisena	Reunião administrativa	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)

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 INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2024	TERÇA-FEIRA 22/10/2024	QUARTA-FEIRA 23/10/2024	QUINTA-FEIRA 24/10/2024	SEXTA-FEIRA 25/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 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)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 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 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 francês (25g) com 5g de margarina 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 maisena 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 Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)
ALMOÇO Às 11h20	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE Às 14h	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 maisena	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)

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 INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	PONTO FACULTATIVO	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 (25g)	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	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 francês (25g) com 5g de margarina	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 maisena
LANCHE DA MANHÃ Às 9h15		5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20		50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	40g de feijão carioca, 10 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 40 g e couve 20 g 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE Às 14h		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	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)

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)

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	459,53 kcal	71,34 g	62,10 %	13,65 g	11,88 %	14,45 g	28,29 %	1093,77 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	530,75 kcal	93,16 g	70,21 %	16,13 g	12,16 %	12,50 g	21,19 %	1026,40 mg
Semana 4	486,43 kcal	85,80 g	70,56 %	13,85 g	11,39 %	11,42 g	21,13 %	698,10 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							