



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

AGOSTO / 2024

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 05/08/2024	TERÇA-FEIRA 06/08/2024	QUARTA-FEIRA 07/08/2024	QUINTA-FEIRA 08/08/2024	SEXTA-FEIRA 09/08/2024
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)	
LANCHE DA MANHÃ Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	
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 e 5g de milho) 70g de arroz branco 40g 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) 70g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	
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 5 unidades biscoito tipo cream cracker	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 fatia média de melancia (200g) 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

AGOSTO / 2024

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024
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 maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	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 e 5g de milho) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 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) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	80g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) 40g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)
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 5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	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

AGOSTO / 2024

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024
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 maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem e 5g de milho) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g 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) 70g de arroz branco	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	80g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) 40g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)
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 5 unidades biscoito tipo cream cracker	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 melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	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.



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

AGOSTO / 2024

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024
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) 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
LANCHE DA MANHÃ Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem e 5g de milho) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 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) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	80g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) 40g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)
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 5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)

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	266,14 kcal	39,54 g	59,43 %	10,06 g	15,12 %	7,97 g	26,96 %	705,42 mg
Semana 2	520,07 kcal	86,23 g	66,32 %	17,07 g	13,13 %	14,11 g	24,42 %	966,11 mg
Semana 3	503,46 kcal	78,73 g	62,55 %	17,29 g	13,74 %	14,86 g	26,57 %	1053,95 mg
Semana 4	606,65 kcal	103,30 g	68,11 %	17,49 g	11,53 %	16,07 g	23,84 %	962,71 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							