



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



OUTUBRO / 2024

DIABÉTICOS

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	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Pão tipo hot dog Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Pão francês com margarina Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)
ALMOÇO	Laminas de carnes com legumes salteado na margarina Arroz integral Feijão carioca Salada de beterraba (cozida e temperada)	Carne moída bovina Macarrão ao molho sugo Arroz integral Feijão carioca Salada de repolho	Estrogonofe de frango Arroz integral Salada de alface	Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate Arroz integral Feijão carioca Salada de alface com tomate	Galinhada (arroz branco com frango em cubos , cenoura e milho) Salada de couve
LANCHE DA TARDE	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Biscoito tipo Cream Cracker	Iogurte Banana	Suco de melancia, pode ser ofertado uma pequena porção, se consumido juntamente com a pipoca, pois lentifica absorção (pico glicêmico) Maça Pipoca	Iogurte Banana	Salsicha,Pão tipo hot dog, purê de batatas 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 INTEGRAL ESTADO



OUTUBRO / 2024

DIABÉTICOS

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	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Pão tipo hot dog Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Pão francês com margarina Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)
ALMOÇO	Laminas de carnes com legumes salteado na margarina Arroz integral Feijão carioca Salada de beterraba (cozida e temperada)	Carne moída bovina Macarrão ao molho sugo Arroz integral com cenoura Feijão carioca Salada de repolho	Feijão Campeiro (feijão preto, pernil em cubos temperado com louro) Arroz integral Salada de couve	Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate Arroz integral Feijão carioca Salada de alface	Galinhada (arroz branco com frango em cubos , cenoura e milho) Feijão carioca Salada de alface com tomate
LANCHE DA TARDE	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Biscoito tipo Cream Cracker	iogurte Banana	Melancia Maçã	iogurte Banana	Mamão Biscoito tipo Cream Cracker

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 ESTADO



OUTUBRO / 2024

DIABÉTICOS

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	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Pão tipo hot dog Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Pão francês com margarina Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)
ALMOÇO	Laminas de carnes com legumes salteado na margarina Arroz integral Feijão carioca Salada de beterraba (cozida e temperada)	Carne bovina em cubos com batata Arroz integral com cenoura Feijão carioca Salada de repolho	Estrogonofe de frango Arroz integral Salada de alface	Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate Arroz integral com cenoura Feijão carioca Salada de alface com tomate	Galinhada (arroz branco com frango em cubos , cenoura e milho) Feijão carioca Salada de couve
LANCHE DA TARDE	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Biscoito tipo Cream Cracker	iogurte Banana	Melancia Maçã	iogurte Banana	Mamão Biscoito tipo Cream Cracker

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 ESTADO



OUTUBRO / 2024

DIABÉTICOS

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	Ponto facultativo Não letivo	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Pão tipo hot dog	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Biscoito tipo Cream Cracker	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Pão francês com margarina	Leite integral sem açúcar (cacau opcional) Biscoito tipo Cream Cracker
ALMOÇO		Carne moída bovina Macarrão ao molho sugo Arroz integral Feijão carioca Salada de repolho	Feijão Tropeiro Arroz integral Salada de couve	Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate Arroz integral Feijão carioca Salada de alface	Galinhada (arroz branco com frango em cubos , cenoura e milho) Feijão carioca Salada de alface com tomate
LANCHE DA TARDE		Biscoito tipo Cream Cracker Leite integral sem açúcar (cacau opcional)	Melancia Maçã	logurte Banana	Mamão Biscoito tipo Cream Cracker

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.