



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	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 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 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
	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,)	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) 25g de milho de pipoca 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)	25g de salsicha de frango(1/2 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot- dog 25g e purê de batata 25g.
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	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,)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos) 45g de feijão carioca	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) 25g de milho de pipoca 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	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

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



4 a 5 anos

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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	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)	Reunião administrativa	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 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
	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,)	Reunião administrativa	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno 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) 1 unidade média de banana (110g)	100g macarrão com frango desfiado (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo maisena		1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	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,)	Reunião administrativa	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 65g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos)	100g macarrão com frango desfiado (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 10g 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.

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	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 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 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
	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,)	80g arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída mista e 10g cenoura) 45g de feijão carioca 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)	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	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	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,)	80g arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída mista e 10g cenoura) 45g de feijão carioca	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 65g de arroz branco	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

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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10		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 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	PONTO FACULTATIVO	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	40g de feijão carioca, 10 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 40 g e couve 20 g 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) 1 unidade média de banana (110g)	100g macarrão com frango desfiado (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h		5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	PONTO FACULTATIVO	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	40g de feijão carioca, 10 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 40 g e couve 20 g 65g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g Cenoura ,10 g de milho e 20g frango em cubos)	100g macarrão com frango desfiado (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 10g 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.

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	505,15 kcal	77,03 g	61,00 %	16,00 g	12,67 %	16,36 g	29,14 %	840,58 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	432,15 kcal	69,66 g	64,48 %	14,68 g	13,59 %	11,96 g	24,90 %	606,40 mg
Semana 4	372,99 kcal	59,63 g	63,95 %	12,01 g	12,88 %	10,78 g	26,02 %	617,16 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							

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	337,07 kcal	52,81 g	62,67 %	10,62 g	12,60 %	10,25 g	27,37 %	737,74 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	251,86 kcal	42,11 g	66,88 %	9,24 g	14,68 %	5,85 g	20,91 %	540,59 mg
Semana 4	238,29 kcal	37,98 g	63,76 %	7,89 g	13,24 %	6,56 g	24,79 %	468,05 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							