



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ESCOLAR – MODALIDADE: PRÉ ESCOLA/ENSINO FUNDAMENTAL

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	07/10 – 04/11	08/10 – 05/11	09/10 – 06/11	10/10 – 07/11	11/10 – 08/11	
1ª SEMANA	Risoto Salada repolho/cenoura	Feijão, arroz, ovo cozido Alface/tomate Maçã	Bolacha caseira Suco de uva integral Banana	Arroz, feijão, carne moída. Tomate Laranja	Sanduíche (pão francês com presunto e queijo) Suco de fruta	Energia: 450,61kcal Proteínas: 14g (13%) Lipídeos: 11 (21%) Carboidratos: 75g (67%) Sódio: 538,05 mg
	14/10 – 11/11	15/10 – 12/11	16/10 – 13/11	17/10 – 14/11	18/10 – 15/11	
2ª SEMANA	Macarrão, peito de frango ao molho Salada repolho	Cuca Leite integral Banana	Feijão, arroz, isca bovina ao molho Alface	Risoto Salada Repolho/cenoura Maçã	Pão caseiro com nata Suco de uva integral Banana	Energia: 354,78kcal Proteínas: 14g (15%) Lipídeos: 5g (13%) Carboidratos: 63g (72%) Sódio: 589,80 mg
	21/10 – 18/11	22/10 – 19/11	23/10 – 20/11	24/10 – 21/11	25/10 – 22/11	
3ª SEMANA	Polenta ao molho peito de frango Salada alface	Pão integral com nata Chá de fruta	Feijão, arroz, Isca bovina refogada Tomate/ laranja Laranja	Pão francês com carne moída Suco de fruta	Feijão, arroz, Carne moída Cenoura/beterraba Maçã	Energia: 404,63kcal Proteínas: 17g (18%) Lipídeos: 8g (20%) Carboidratos: 66g (63%) Sódio: 552,07 mg
	28/10 -25/11	29/10 – 26/11	30/10 – 27/11	31/10 – 28/11	01/11 – 29/11	
4ª SEMANA	Arroz carreteiro Salada Repolho	Cuca Suco de fruta Banana	Salada de fruta (mamão, laranja, maçã, banana, abacaxi)	Feijão, arroz, farofa (legumes e ovos)	Feijão, arroz, Isca bovina Repolho/cenoura	Energia: 460,74kcal Proteínas: 17g (15%) Lipídeos: 6g (12%) Carboidratos: 85g (74%) Sódio: 824,21 mg

Cardápio sujeito a alterações.

Ana Paula Alegretti
Ana Paula Alegretti

Nutricionista Responsável Técnica - CRN8/4723