

## Cardápio Escolas Setembro 2025

<b>SETEMBRO</b>	<b>Segunda-Feira – 01</b>	<b>Terça-Feira - 02</b>	<b>Quarta-Feira - 03</b>	<b>Quinta-Feira - 04</b>	<b>Sexta-Feira - 05</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>entre 9h00 e 10h00</b>	Arroz/Feijão Preto/ Viradinho de Ovos com Cenoura/ Tomate	Macarrão à Bolonhesa/ Salada de Beterraba/ Maçã	Arroz/Virado de Frango com Legumes/ Salada de Repolho/ Tomate	Arroz/Feijão/ Carne Moída com legumes/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão Tropeiro com Pernil/ Farofa de Cenoura/ Salada de Couve
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>316</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>360</b>	<b>51</b>	<b>14</b>	<b>12</b>

<b>SETEMBRO</b>	<b>Segunda-Feira – 08</b>	<b>Terça-Feira - 09</b>	<b>Quarta-Feira - 10</b>	<b>Quinta-Feira - 11</b>	<b>Sexta-Feira - 12</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>entre 9h00 e 10h00</b>	Arroz/Feijão/ Omelete de Forno com Legumes/ Laranja	Arroz/Quibe Assado com Queijo/Salada de Alface com Cenoura	Macarrão Alho e Óleo com Frango/ Salada de Tomate/ Maçã	Arroz colorido com Carne Moída/ Feijão/ Salada de Beterraba	Macarronada com Linguíça/ Salada de Alface
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>307</b>	<b>41</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>349</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>12</b>

<b>SETEMBRO</b>	<b>Segunda-Feira -15</b>	<b>Terça-Feira - 16</b>	<b>Quarta-Feira - 17</b>	<b>Quinta-Feira - 18</b>	<b>Sexta-Feira - 19</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>entre 9h00 e 10h00</b>	Arroz/Feijão/ Ovos Cozidos com Batata Cremoso	Macarrão com Molho de Frango e Cenoura/ Salada de Folhas/Maçã	Farofão de Arroz com Ovos e Pernil/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão /Almôndega de Carne ao Molho/ Salada de Tomate/ Banana	Estrogonofe de Frango com Legumes/ Arroz/Batata Assada
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>324</b>	<b>45,3</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>342</b>	<b>50,2</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

## Cardápio Escolas Setembro 2025

SETEMBRO	Segunda-Feira - 22	Terça-Feira - 23	Quarta-Feira - 24	Quinta-Feira - 25	Sexta-Feira - 26
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>entre 9h00 e 10h00</b>	Arroz/Feijão/ Suflê de Ovos com Cenoura e Chuchu	Macarrão de Panela de Pressão com Cenoura e Milho/ Carne Moída	Galinhada/ Beterraba Cozida/ Banana	Polenta à Bolonhesa/ Feijão/ Salada de Folhas/ Maçã	Arroz/Feijão/ Purê de Batata com Frango e Salada de Tomate
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
Infantil	04-05 anos	318	46	11	10
Fundamental	6-10 anos	350	51,2	13	11

SETEMBRO	Segunda-Feira - 29	Terça-Feira - 30	Quarta-Feira - 01	Quinta-Feira - 02	Sexta-Feira - 03
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>entre 9h00 e 10h00</b>	Arroz/ Feijão/Ovos Gratinados/ Batata Refogada	Arroz /Feijoada com Pernil/ Farofa de Cenoura/ Vinagrete/ Laranja			
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
Infantil	04-05 anos	310	44,5	12	9,5
Fundamental	6-10 anos	342	51	13	10

**Obs.:** Quando tiver descascar a mandioca na segunda-feira

**ATENÇÃO:** Cardápio sujeito à alterações de acordo com a entrega de nossos fornecedores. Alterações devem ser informadas para as nutricionistas responsáveis.

  
 Flávia Fátima Barbosa  
 Nutricionista  
 CRN 13817

**IMPORTANTE:** Usar primeiro as frutas e legumes que perdem mais rápido.

  
 Flávia Fátima Barbosa  
 Nutricionista  
 CRN 13817