

## CARDÁPIO PROJETO – SETEMBRO

	<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>	Arroz/Frango Refogado com Batatas/Tomate	Arroz/Feijão/Omelete de forno/Beterraba/Melancia	Arroz/ Feijão Preto com Pernil/Vinagrete/Laranja	Arroz Carreteiro (carne desfiada e feijão) com Milho/Alface com Cenoura ralada	Arroz/Carne moída com Cenoura e Batata/Pepino
<b>Composição nutricional</b>	(média semanal)	<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>46</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>360</b>	<b>56</b>	<b>14</b>	<b>12</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>	Bolo mesclado/Leite com Café	Leite com Cacau/Pão integral/Maçã	Pão de queijo/Leite com Café	Iogurte caseiro com Fruta e Aveia	Suco de Maracujá com Laranja/Pipoca
<b>Composição nutricional</b>	(média semanal)	<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>288</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>351</b>	<b>51</b>	<b>11</b>	<b>7</b>

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

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

  
 Helton Cristina Lopes  
 Nutricionista  
 CRN 13617

  
 Ana Flávia Barbosa  
 Nutricionista  
 CRN 1308

## CARDÁPIO PROJETO – SETEMBRO

	<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>	Arroz/Frango Ensopado com colorau/Purê de batatas/ Repolho	Arroz com Cenoura e Milho/Feijão/Ovo cozido/Alface	Macarronada com Frango /Mix folhas/Maçã	Arroz/Feijão/Pernil Refogado com Mandioca/ Laranja	Arroz/Lentilhas/Carne moída com Tomate e Chuchu
<b>Composição nutricional</b>	<b>(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>46</b>	<b>13</b>	<b>11</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>351</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>12</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>	Bolo de Cenoura Simples/Suco de maçã	Bolacha caseira/Leite com Mamão	Mingau de aveia com Banana	Pão de queijo/Leite com Maracujá	Bolo de Coco/ Leite com Café
<b>Composição nutricional</b>	<b>(média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
<b>Infatil</b>	<b>04 – 05 anos</b>	<b>288</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>340</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>7</b>

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

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

Hellen Cristina Lopes  
Nutricionista  
CRN 8 13817

Renata Prado Barbosa  
Nutricionista  
CRN 8 13817

	<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>	Arroz/Feijão/Frango Assado com Batata/Alface	Arroz/Feijão/Mexido de ovo com batata e cenoura/Salada de tomate	Arroz/Polenta com Molho de Carne /Beterraba/Maçã	Arroz/ Feijão Preto/ Carne Suína Acebolada/ Salada de tomate	Arroz/Carne Moída com Batata/ Laranja
<b>Composição nutricional</b>	(média semanal)	<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>288</b>	<b>46</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>351</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>10</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>	Bolo Simples/Leite com Café	Biscoito de assadeira/ Leite com cacau	Virado de Banana	Pão de Cenoura/Leite com Cacau	Mingau de Aveia com Maçã
<b>Composição nutricional</b>	(média semanal)	<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>288</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>3511</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>7</b>

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

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

  
Hellen Cristina Lopes  
Nutricionista  
CRN9 13817

  
Renata Barros  
Nutricionista  
CRN9 1308

	<b>Segunda-Feira – 22</b>	<b>Terça-Feira – 23</b>	<b>Quarta-Feira – 24</b>	<b>Quinta-Feira – 25</b>	<b>Sexta-Feira – 26</b>
<b>Refeição</b>	Arroz/Feijão/Carne Moída com Cenoura	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos com Tomate/ Maçã	Arroz/Pizza de Batata/ Maracujá	Arroz/ Feijão Preto/ Feijoada/ Repolho	Macarronada com Carne moída/Banana
<b>Composição nutricional</b>	<b>(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>46</b>	<b>13</b>	<b>9,5</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>360</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>10</b>

	<b>Segunda-Feira – 22</b>	<b>Terça-Feira – 23</b>	<b>Quarta-Feira – 24</b>	<b>Quinta-Feira – 25</b>	<b>Sexta-Feira – 26</b>
<b>Refeição</b>	Bolo de Fubá/Leite com Café	Biscoito de Fofo/ Leite com Cacau	Pão de Cebola/Suco de Laranja	Iogurte caseiro com Morango	Vitamina de Frutas/Pipoca
<b>Composição nutricional</b>	<b>(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>288</b>	<b>41</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>351</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>7</b>

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

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

Helen Cristina Lopes  
Nutricionista  
CRN8 13817

Renato Freixo Barros  
Nutricionista  
CRN8 1308

## CARDÁPIO PROJETO – SETEMBRO

	<b>Segunda-Feira – 29</b>	<b>Terça-Feira – 30</b>	<b>Quarta-Feira – 01</b>	<b>Quinta-Feira – 02</b>	<b>Sexta-Feira – 03</b>
<b>Refeição</b>	Arroz/Fricassê de Frango/Laranja	Arroz/Feijão/Ovos Gratinados com Batata Refogada			
<b>Composição nutricional</b>	(média semanal)	Energia (Kcal)	Carboídratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
<b>Infantil</b>	<b>04 – 05 anos</b>	<b>316</b>	<b>46</b>	<b>13</b>	<b>9,5</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>360</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>10</b>

	<b>Segunda-Feira – 29</b>	<b>Terça-Feira – 30</b>	<b>Quarta-Feira – 01</b>	<b>Quinta-Feira – 02</b>	<b>Sexta-Feira – 03</b>
<b>Refeição</b>	Rosca com Coco/ Leite com Cacau/Maçã	Bolo de Cacau com Maracujá			
<b>Composição nutricional</b>	(média semanal)	Energia (Kcal)	Carboídratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
<b>Infantil</b>	<b>04 – 05 anos</b>	<b>288</b>	<b>41</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>06 – 10 anos</b>	<b>351</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>7</b>

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

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

  
Ana Paula Sardinha  
Nutricionista  
CRN-1308

  
Hellen Cristina Lopes  
Nutricionista  
CRN8 13817