

Cardápio Escolas OUTUBRO 2025

OUTUBRO	Segunda-Feira –	Terça-Feira -	Quarta-Feira - 01	Quinta-Feira - 02	Sexta-Feira - 03
Refeição Horário: entre 9h00 e 10h00			Galinha/Tutu de Feijão	Arroz/Pernil com Batata e Lentilha/ Salada de Alface	Macarronada à Bolonhesa/Salada de Cenoura Ralada/Melancia
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Infantil	04-05 anos	316	45	12	11
Fundamental	6-10 anos	360	51	14	12

OUTUBRO	Segunda-Feira – 06	Terça-Feira - 07	Quarta-Feira - 08	Quinta-Feira - 09	Sexta-Feira - 10
Refeição Horário: entre 9h00 e 10h00	Arroz/Feijão/ Omelete de Forno com Tomate e Legumes/ Laranja	Salada de Macarrão com Cenoura/ Repolho/ Frango Desfiado/ Molho Branco	Polenta à Jardineira/ Salada de Almeirão com Tomate	Arroz/Feijão/ Escondidinho De Carne Moída/ Salada de Alface	Macarronada com salsicha/Banana
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Infantil	04-05 anos	307	41	12	11
Fundamental	6-10 anos	349	48	13	12

OUTUBRO	Segunda-Feira -13	Terça-Feira - 14	Quarta-Feira - 15	Quinta-Feira - 16	Sexta-Feira - 17
Refeição Horário: entre 9h00 e 10h00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Infantil	04-05 anos				
Fundamental	6-10 anos				

Cardápio Escolas OUTUBRO 2025

OUTUBRO	Segunda-Feira - 20	Terça-Feira - 21	Quarta-Feira - 22	Quinta-Feira - 23	Sexta-Feira - 24
Refeição Horário: entre 9h00 e 10h00	Arroz/Feijão/ Suflê de Ovos com Cenoura e Chuchu	Polenta à Bolonhesa/ Feijão/ Salada de Folhas/ Maçã	Arroz/ Lentilha/ Pernil/ Salada de Beterraba	Macarrão com Molho Branco/Frango Desfiado/Brócolis /Salada de Chicória	Arroz/Estrogonofe de Frango com Legumes/Batata Assada/ Banana
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Infantil	04-05 anos	318	46	11	10
Fundamental	6-10 anos	350	51,2	13	11

OUTUBRO	Segunda-Feira - 27	Terça-Feira - 28	Quarta-Feira - 29	Quinta-Feira - 30	Sexta-Feira - 31
Refeição Horário: entre 9h00 e 10h00	RECESSO	Arroz com Molho Branco (Risoto) /Cenoura/ Carne de Panela/ Salada de Pepino	Arroz Temperado com Legumes e Frango/ Feijão com Abóbora Madura/ Salada de Pepino	Macarronada com Linguiça/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/ Feijoada com Pernil/ Farofa de Cenoura/ Vinagrete/ Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
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.

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


 Heloisa Prado de Souza
 Nutricionista
 CRN-13/08


 Heloisa Prado de Souza
 Nutricionista
 CRN-13/08