

# CARDÁPIO PROJETO – OUTUBRO 2025

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira -</b>	<b>Terça-Feira -</b>	<b>Quarta-Feira - 01</b>	<b>Quinta-Feira - 02</b>	<b>Sexta-Feira - 03</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário</b> 9h00 às 10h00			Arroz/Creme de Milho/Frango/Batata Assada	Macarronada com Carne Desfiada/Banana	Arroz/Feijão Preto/Linguça Assada com Batatas/Pepino
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b> <b>(g)</b>	<b>Proteínas</b> <b>(g)</b>	<b>Lipídios</b> <b>(g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>270</b>	<b>42</b>	<b>15</b>	<b>5</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>329</b>	<b>51</b>	<b>18</b>	<b>6</b>

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira -</b>	<b>Terça-Feira -</b>	<b>Quarta-Feira - 01</b>	<b>Quinta-Feira - 02</b>	<b>Sexta-Feira - 03</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> 14h00 às 1500			Salada de Frutas	Fatia Húngara/ Leite	Bolo de Cenoura com Calda de Cacau
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b> <b>(g)</b>	<b>Proteínas</b> <b>(g)</b>	<b>Lipídios</b> <b>(g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>220</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>290</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>9</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 13812

Renata Prado Barbosa  
Nutricionista  
CRN-1308

# CARDÁPIO PROJETO – OUTUBRO 2025

Outubro	Segunda-Feira - 06	Terça-Feira - 07	Quarta-Feira - 08	Quinta-Feira - 09	Sexta-Feira - 10
<b>Refeição</b> <b>Horário</b> 9h00 as 10h00	Arroz/Feijão/Omelete de Forno com Cenoura e Tomate/ Banana	Macarrão com Molho de salsicha/ Melancia	Arroz/Pernil Refogado com Cenoura/ Laranja	Arroz/Virado de Frango/ Repolho	Arroz/Carne moída com Batata/Salada Beterraba
<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	288	46	13	6
Fundamental	6-10 anos	351	56	16	7

Outubro	Segunda-Feira - 06	Terça-Feira - 07	Quarta-Feira - 08	Quinta-Feira - 09	Sexta-Feira – 10
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> 14h00 as 15h00	Bolo Pão de Ló com Calda de Morango	Enroladinho de Salsicha/ Suco de Maracujá	Vitamina de Banana com Maçã/Pipoca	Pão de Queijo Recheado de Frango Desfiado/ Suco de Laranja com Morango	Bolo de Chocolate com Morango e Calda de leite em pó
<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	240	30	7	8
Fundamental	6-10 anos	300	38	9	10

**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  
 CRN 13812

  
 Renata Frazão Barbosa  
 Nutricionista  
 CRN-1308

# CARDÁPIO PROJETO – OUTUBRO 2025

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira - 13</b>	<b>Terça-Feira - 14</b>	<b>Quarta-Feira - 15</b>	<b>Quinta-Feira - 16</b>	<b>Sexta-Feira - 17</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário</b> 9h00 as 10h00	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b> <b>(g)</b>	<b>Proteínas</b> <b>(g)</b>	<b>Lipídios</b> <b>(g)</b>	
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>				
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>				

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira - 13</b>	<b>Terça-Feira - 14</b>	<b>Quarta-Feira - 15</b>	<b>Quinta-Feira - 16</b>	<b>Sexta-Feira - 17</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> 14h00 as 15h00	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b> <b>(g)</b>	<b>Proteínas</b> <b>(g)</b>	<b>Lipídios</b> <b>(g)</b>	
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>				
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</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  
 CRN 13812

  
 Renata Prado Barbosa  
 Nutricionista  
 CRN-1308

# CARDÁPIO PROJETO – OUTUBRO 2025

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira - 20</b>	<b>Terça-Feira - 21</b>	<b>Quarta-Feira - 22</b>	<b>Quinta-Feira - 23</b>	<b>Sexta-Feira - 24</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário</b>	Farofão de Arroz com ovos e Pernil/Maçã	Arroz/Carne Moída com Cenoura/Beterraba	Arroz/Feijão/Viradinho de Ovos/Tomate	Macarronada à Bolonhesa	Arroz/Fricassê de Frango
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b> <b>(g)</b>	<b>Proteínas</b> <b>(g)</b>	<b>Lipídios</b> <b>(g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>288</b>	<b>46</b>	<b>13</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>351</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>7</b>

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira - 20</b>	<b>Terça-Feira - 21</b>	<b>Quarta-Feira - 22</b>	<b>Quinta-Feira - 23</b>	<b>Sexta-Feira - 24</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b>	Bolo Mescla/ Leite com Café	Pão de Queijo/ Laranja	Vitamina de Banana com Aveia	Rosquinha Caseira/ Leite com Cacau	Biscoito de Assadeira/ Suco de Laranja
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b> <b>(g)</b>	<b>Proteínas</b> <b>(g)</b>	<b>Lipídios</b> <b>(g)</b>
<b>Infantil</b>	<b>04-05 anos</b>	<b>210</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>269</b>	<b>40</b>	<b>7,3</b>	<b>8</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  
 CRN 13812

  
 Renata Franco Barbosa  
 Nutricionista  
 CRN-1308

# CARDÁPIO PROJETO – OUTUBRO 2025

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira - 27</b>	<b>Terça-Feira - 28</b>	<b>Quarta-Feira - 29</b>	<b>Quinta-Feira - 30</b>	<b>Sexta-Feira - 31</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário</b>	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Farofa de Cenoura	Arroz / Feijão / Ovos Gratinados com Batata	Arroz/Polenta com molho de Frango Desfiado	Arroz/Quibe assado/ Salada de Alface/ Maçã	Galinhada/Salada de Alface com Tomate/Laranja
<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>329</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>7</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>490</b>	<b>70</b>	<b>19</b>	<b>11</b>

<b>Outubro</b>	<b>Segunda-Feira - 27</b>	<b>Terça-Feira - 28</b>	<b>Quarta-Feira - 29</b>	<b>Quinta-Feira - 30</b>	<b>Sexta-Feira - 31</b>
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b>	Bolo de Laranja/ Chá de Hortelã	Rosca com Coco/Leite com Café	Pão de leite com creme de confeiteiro/ Banana	Vitamina de Mamão com Aveia	Bolo de Fubá/Leite com Cacau
<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>108</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Fundamental</b>	<b>6-10 anos</b>	<b>162</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>4</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  
 CRNB 13812

  
 Renata Frazão Barbosa  
 Nutricionista  
 CRNB 1308