



# CARDÁPIO

SETEMBRO - 2024  
INFANTIL E FUNDAMENTAL  
INTEGRAL



## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

## SEMANA 4

SEG

**02/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE ABACATE  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO, CENOURA, AÇAFRÃO E CHEIRO VERDE

**09/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OVOS MEXIDOS + SUCO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE

**16/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE AVEIA COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA DOCE E CHEIRO VERDE

**23/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OVOS MEXIDOS + SUCO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, MANDIOCA COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE

TER

**03/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO + VITAMINA DE MAÇÃ  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM CHUCHU E CHEIRO VERDE

**10/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO + LEITE COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA, CENOURA E CHEIRO VERDE)

**17/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO + LEITE CARAMELIZADO COM HORTELÃ  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ CARRETEIRO COM CARNE SUÍNA, PIMENTÃO, CENOURA E CHEIRO VERDE

**24/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BISCOITO + LEITE COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** GALINHADA (ARROZ BRANCO, AÇAFRÃO, FRANGO, CENOURA E CHEIRO VERDE)

QUA

**04/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE BANANA CATURRA + BISCOITO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA

**11/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE CHOCOLATE COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO DESFIADO E SALADA DE ALFACE

**18/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE BANANA CATURRA + BISCOITO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E SALADA DE ALFACE

**25/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OMELETE + SUCO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM ABÓBORA E CHEIRO VERDE

QUI

**05/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** FAROFA DE OVOS + CHÁ MATE  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM CENOURA E BATATA BAROA

**12/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** QUIBE DE ABÓBORA + SUCO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM PIMENTÃO E CEBOLA E SALADA DE COUVE

**19/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** OMELETE + SUCO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA BATIDO COM CARNE SUÍNA E SALADA DE MOSTARDA

**26/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** VITAMINA DE MAMÃO PAPAYA + BISCOITO  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM COUVE-FLORES E SALADA DE ALFACE

SEX

**06/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BOLO DE CENOURA + CHÁ MATE  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM INHAME E CHEIRO VERDE

**13/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BOLO SIMPLES + CHÁ MATE  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE RÚCULA

**20/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BOLO DE LARANJA + CHÁ DE HORTELÃ  
**ALMOÇO INTEGRAL:** MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO DESFIADO E BRÓCOLIS

**27/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** BOLO DE CACAU + CHÁ MATE  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM SALADA DE REPOLHO ROXO COM ABACAXI

**30/09**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE AVEIA COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM REPOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE

**21/09 - SÁBADO LETIVO**  
**LANCHE DO INTEGRAL:** MINGAU DE AVEIA COM CANELA  
**ALMOÇO INTEGRAL:** ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE  
**SUCO:** CAJU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INTEGRAL	245,04	13,0	8,0	37,0	296,08