



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

03/10
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAMÃO
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA)

TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA C/CENOURA, PIMENTÃO, OVOS
FRUTA: ABACAXI

10/10

RECESSO ESCOLAR

17/10
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM S/ AÇÚCAR
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)

TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA, PIMENTÃO, CENOURA

24/10
CAFÉ DA MANHÃ: ABACAXI EM PEDAÇOS + LEITE PURO
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)

TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA
FRUTA: MAÇÃ

TER

04/10
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS C/ TOMATE PICADINHO E MANJERICÃO
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA C/CENOURA, PIMENTÃO, OVOS

TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA)
FRUTA: MAMÃO

11/10

RECESSO ESCOLAR

18/10
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS CREMOSOS (C/ LEITE)
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM PIMENTÃO, CENOURA

TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MAÇÃ

25/10
CAFÉ DA MANHÃ: OVO COZIDO + BATATA DOCE COZIDA
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO, SALADA DE ACELGA
FRUTA: MELÃO

QUA

05/10
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ COM BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA COM QUIABO, SALADA DE ALFACE E TOMATE

TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA E LINGUIÇA, SALADA DE COUVE COM ABACAXI
FRUTA: MELÃO

12/10

RECESSO ESCOLAR

19/10
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/ AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ ABOBRINHA, SALADA DE ALMEIRÃO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE PEPINO E TOMATE
FRUTA: MANGA

26/10
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA C/ MAÇÃ S/ AÇÚCAR + LEITE PURO
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO ENSOPADO, ACELGA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE BATATA C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA POR CIMA, SALADA DE RÚCULA, ALFACE
FRUTA: ABACAXI

QUI

06/10
CAFÉ DA MANHÃ: DANONINHO DE MANGA C/ COCO (INHAME E MANGA)
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA E LINGUIÇA, SALADA DE COUVE COM ABACAXI
TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA C/ QUIABO, ALFACE E TOMATE
FRUTA: BANANA

13/10

RECESSO ESCOLAR

20/10
CAFÉ DA MANHÃ: COOKIE DE BANANA E AMENDOIM S/AÇÚCAR + LEITE MORNO
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MAÇÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE PEPINO E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ ABOBRINHA, SALADA DE ALMEIRÃO
FRUTA: MELÃO

27/10
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE BATATA C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA POR CIMA, SALADA DE RÚCULA, ALFACE
TARDE: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA
FRUTA: MAÇÃ

SEX

07/10
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DA VÓ + SUCO NATURAL DE LARANJA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA E OVOS
FRUTA: MANGA

14/10

RECESSO ESCOLAR

21/10
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: BANANA

28/10
CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA

TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA
FRUTA: MELANCIA

31/10 - SEGUNDA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE ABACATE S/ AÇÚCAR | **FRUTA DA MANHÃ:** MAMÃO | **MANHÃ:** MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA | **TARDE:** ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA, PIMENTÃO | **FRUTA:** MAÇÃ

22/10 - SÁBADO LETIVO - CAFÉ DA MANHÃ: PÃO DE BATATA + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR / **REFEIÇÃO:** ARROZ C/ BRÓCOLIS E ALHO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO
FRUTA: MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
INTEGRAL	275,72	10,41	7,05	44,3	60,17	1,86	748,26	28,38

*Cardápios sujeitos a alterações

