



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Outubro/2023

Refeição - 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Lanche da manhã	Chá mate + pão francês com margarina	Chá mate + bolo de fubá simples	Chá mate + pão francês	Chá mate + torta salgada com carne moída	Bebida láctea + biscoito de polvilho
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + polenta com carne moída ao molho + salada de tomate	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela (acém) com batata inglesa	Arroz branco + feijão carioca + pernil de porco assado + mandioca cozida + salada de cenoura cozida	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + canjiquinha cozida	Arroz branco + feijão carioca + frango ao molho + batata doce cozida + salada de alface
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e cenoura + maçã	Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã)	Chá mate + pão francês com margarina + banana	Suco de maracujá + pão francês + laranja	Sopa de feijão com macarrão + mamão
Refeição - 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09/10	10/10	11/10	12/10 - Feriado	13/10 - Recesso
Lanche da manhã	Chá mate + pão francês	Chá mate + biscoito doce	Chá mate + pão francês com margarina		
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + ovos mexidos com espinafre refogado + salada de beterraba	Arroz branco + feijão carioca + pernil de porco assado + mandioca cozida + salada de repolho	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela (acém) + macarrão ao molho + couve refogada		
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e cenoura + maçã	Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã)	Chá mate + pão francês + banana		
Refeição - 3ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Lanche da manhã	Chá mate + pão francês	Chá mate + bolo de fubá simples	Chá mate + pão francês	Chá mate + torta salgada de carne moída com legumes	Bebida láctea + biscoito de polvilho
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + farofa nutritiva + linguíça cozida + salada de repolho com cenoura ralada	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + batata doce cozida +	Arroz branco + feijão carioca + macarrão com frango ao molho + salada de couve	Arroz branco + feijão carioca cozido + carne moída refogada + repolho refogado + salada de tomate	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + purê de batata + salada de acelga
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída + maçã	Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã)	Chá mate + pão francês com margarina + banana	Canjica + laranja	Sopa de feijão com macarrão



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Outubro/2023

Refeição - 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
Lanche da manhã	Chá mate + pão francês	Chá mate + pão francês	Chá mate + pão francês com margarina	Chá mate + torta salgada com carne moída e legumes	Leite com achocolatado + pão francês com carne moída
Almoço	Arroz branco + feijão carioca cozido + carne moída com molho + canjiquinha + abóbora paulista cozida	Arroz branco + feijão carioca + polenta com frango ao molho + salada de tomate	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + batata doce cozida + salada de acelga	Arroz branco + feijão carioca + carne moída com batata + salada de beterraba cozida	Galinhada + salada de repolho com cenoura
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e cenoura + maçã	Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã)	Chá mate + pão francês + banana	Canjiquinha cozida + carne moída com molho + laranja	Sagu com suco de uva + mamão
Refeição - 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	30/10	31/10			
Lanche da manhã	Chá mate + pão francês com margarina	Chá mate + bolo de fubá simples			
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + polenta com carne moída ao molho + salada de tomate	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela (acém) com batata inglesa			
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e cenoura + maçã	Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã)			

* cardápio sujeito a alterações



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Outubro/2023

02/10 a 06/10	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1190	38	154	13	37	333	28	178	713	60	1311
09/10 a 13/10	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1173	43	171	15	35	313	27	175	699	60	1349
16/10 a 20/10	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1189	41	165	14	35	315	26	179	716	60	1391
23/10 a 27/10	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1162	39	157	13	35	312	27	175	700	60	1250
30/10 a 03/11	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1190	38	154	13	37	333	28	178	713	60	1311