



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

Refeição – 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				01/11	02/11 - Feriado
Lanche da manhã/ Lanche da tarde			Arroz branco + polenta + frango ao molho de tomate + salada de alface		
Refeição – 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + batata doce cozida + salada de chuchu	Torta de carne moída com legumes + suco de maracujá + banana	Arroz branco + polenta com frango ao molho + salada de pepino com tomate	Biscoito de polvilho + suco de maracujá + melancia	Arroz branco + farofa nutritiva + ovos mexidos com espinafre refogado
Refeição – 3ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	13/11	14/11	15/11 - Feriado	16/11	17/11
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz temperado + linguiça cozida + salada de alface	Biscoito de polvilho + suco de maracujá + banana		Pão com carne moída + suco de maracujá + laranja	Arroz branco + feijão carioca + filé de tilápia + salada de repolho com cenoura ralada
Refeição – 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + mandioca cozida	Canjica + banana	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + canjiquinha cozida + salada de brócolis cozido	Torta de carne moída com legumes + suco de maracujá + melancia	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + creme de milho + salada de tomate com cebola
Refeição – 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	27/11	28/11	29/11	30/11	
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz branco + feijão carioca + linguiça cozida + couve refogada	Bolo de chocolate com aveia + chá mate + banana	Arroz branco + macarrão com frango + abóbora paulista + salada de alface	Pão francês com carne moída + suco de maracujá + mamão	

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351

30/10 a 03/11	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	447	16	63	14	13	114	25	68	271	62	564
06/11 a 10/11	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	387	12	46	12	10	94	26	61	246	63	484
13/11 a 17/11	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	412	15	61	15	10	93	25	64	256	61	567
20/11 a 24/11	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	414	16	64	15	11	101	24	62	250	61	576
27/11 a 01/12	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	413	14	54	13	10	93	22	66	265	65	505