



CARDÁPIO

PRIMAVERA

SETEMBRO - 2022

INFANTIL E FUNDAMENTAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

5° SEM

SEG	05/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA COZIDA FRUTA: ABACAXI	12/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA) FRUTA: MELÃO	19/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE PINA COLADA (ABACAXI E COCO) REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA) FRUTA: MAÇÃ
	06/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/ CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA E OVOS FRUTA: MAMÃO	13/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE UVA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA, PIMENTÃO E CENOURA FRUTA: MAÇÃ	20/09 CAFÉ DA MANHÃ: CHÁ MATE + BISCOITO MAISENA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ FRANGO, SALADA DE BETERRABA RALADA FRUTA: MELÃO
	07/09 FERIADO	14/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LIMÃO + CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ LEGUMES (ABOBRINHA, PIMENTÃO E TOMATE) FRUTA: MELANCIA	21/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE CENOURA + LEITE QUEIMADINHO REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU C/ CARNE BOVINA, SALADA DE ALFACE E TOMATE FRUTA: MELANCIA
QUI	01/09 CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ ABACAXI E TOMATE FRUTA: MELÃO	08/09 CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ DE MARACUJÁ + BISCOITO ÁGUA E SAL REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU REFOGADO COM FRANGO, SALADA DE BETERRABA E TOMATE FRUTA: MELANCIA	15/09 CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ DE MARACUJÁ + BISCOITO MAISENA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE SUCO: UVA
	02/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU, MILHO VERDE) ALMEIRÃO E TOMATE SUCO: UVA	09/09 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO MAISENA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE OVOS E SALADA DE COUVE SUCO: CAJU	22/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ ROSÊ (BATATA + BETERRABA) MONTADO C/ FRANGO DESFIADO POR CIMA, SALADA DE RÚCULA E ALFACE SUCO: CAJU
	03/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU, MILHO VERDE) ALMEIRÃO E TOMATE SUCO: UVA	10/09 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO MAISENA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE OVOS E SALADA DE COUVE SUCO: CAJU	23/09 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO MAISENA REFEIÇÃO: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO E COUVE (SEM LINGUIÇA) FRUTA: MELANCIA
5° SEM	26/09 - SEGUNDA-FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA C/ COCO REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFÉ DE FRANGO DESFIADO FRUTA: MELÃO	27/09 - TERÇA-FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: PÃO DE SAL C/ MARGARINA + CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE BETERRABA SUCO: CAJU	28/09 - QUARTA-FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ MATE REFEIÇÃO: YAKISSOBA NUTRITIVO(MACARRÃO ESPAGUETE, FRANGO CUBOS, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, REPOLHO BRANCO, VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE TOMATE) FRUTA: MAÇÃ
	29/09 - QUINTA-FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE COUVE E CARNE SUÍNA, SALADA DE ALFACE SUCO: UVA	30/09 - SEXTA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM REFEIÇÃO: ARROZ CARRETEIRO C/ LINGUIÇA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA DE AÇELGA FRUTA: MELÃO	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	372,64	12,9	7,82	65,31	262,17
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	433,54	15,4	9,12	75,2	467,47

