



CARDÁPIO CMEI (C2, C3, P4 e P5) – INTEGRAL

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
	2		3		4		5		6	
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado Biscoito cream cracker		Chá Pão com requeijão		Suco de Polpa (acerola) Fruta - Banana		Leite batido com fruta (Banana) Fruta - Melão		Leite batido com Polpa (maracujá) Pão com manteiga	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Ovo mexido com cenoura Salada de Alface		Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (beterraba) Fruta - Laranja		Arroz Feijão Carne de panela com Legume (batata doce) Salada de Repolho		Arroz Feijão Frango ao molho com legume (batata) Salada de Couve/Tomate		Arroz Feijão Quibe Assado Legume refogado (abobrinha)	
<b>LANCHE</b>	Suco com polpa (morango) Pão de Queijo		Flocos com leite Fruta – Pera		Pão com Manteiga Leite com polpa (maracujá)		Canjica Fruta - Banana		Gelatina Fruta - Maça	
<b>JANTAR</b>	Risoto de Legumes com Frango		Arroz Feijão Carne de frango com legume (cenoura)		Arroz colorido Carne em tiras		Macarrão a bolonhesa		Canja de arroz, frango e legumes	
<b>KCAL TOTAL</b>	778		542		713		794		627	
	<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
<b>DESJEJUM</b>	Chá Pão com mussarela		Bebida Láctea Fruta - Mamão		Leite batido com polpa (morango) Pão com manteiga		Vitamina de fruta (Banana + Mamão)		Leite com achocolatado Biscoito amanteigado	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Carne Moída refogada com Legume (Vagem) Fruta - Maça		Arroz Estrogonofe de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate		Polenta com carne em cubos desfiada Legume Refogado (couve-flor) Fruta - Melão		Arroz Feijão Filé de frango grelhado Legumes a Juliana (Chuchu/Cenoura)		Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino Fruta - Laranja	
<b>LANCHE</b>	Suco de polpa (acerola) Biscoito Maisena		Bebida Láctea		Chá Pão de queijo		Suco de polpa (manga) Pão com requeijão		Salada de Fruta (mamão/laranja/maça)	
<b>JANTAR</b>	Arroz colorido Ovos mexidos		Sopa de macarrão com carne e legumes (batata/cenoura/chuchu)		Arroz Feijão Carne de panela com cabotia		Macarrão com carne de frango desfiada Fruta - Maça		Arroz Estrogonofe de carne Legumes Sauté - Batata	
<b>KCAL TOTAL</b>	683		591		617		619		660	
	<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>	
<b>DESJEJUM</b>	Leite Batido com polpa (Morango) Biscoito Rosquinha		Suco de polpa (manga) Pão com mussarela		Chá Pão com Doce		Leite com achocolatado Fruta - Banana		Vitamina de fruta (Abacate)	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Ovo mexido Escarola refogada Fruta - Laranja		Macarrão com frango desfiado Seleita de legumes (vagem/chuchu) Salada de alface		Arroz Tiras acebolada Legume Sauté (Batata) Fruta - Mamão		Arroz Feijão Hambúrguer de carne moída Chuchu Cozido em tiras Salada de Tomate		Risoto de Frango (sobrecoca) com Legumes (Tomate/cenoura/vagem) Salada de Pepino Suco de Polpa (goiaba)	
<b>LANCHE</b>	Leite batido com polpa (morango)		Chá Pão de queijo		Suco de polpa (manga) Pão com requeijão		Salada de fruta (Banana/Maça/Laranja)		Leite com achocolatado Biscoito amanteigado	
<b>JANTAR</b>	Arroz colorido Ovos mexidos		Arroz Feijão Carne de panela com legume (batata doce)		Arroz Nhoque a bolonhesa		Sopa de Fubá com carne Fruta - Banana		Arroz Feijão Tiras com Legume (vagem)	
<b>KCAL TOTAL</b>	709		580		668		629		515	
	<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>	
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado Pão com requeijão		Vitamina de Fruta (banana + maça)		Suco de Polpa (Goiaba) Biscoito cream cracker		Chá Pão com manteiga		Leite batido com Polpa (manga) Fruta - Maça	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de Beterraba cozida Fruta - Laranja		Arroz Torta Madalena Salada de Repolho Fruta – Pera		Arroz Nhoque com carne em tiras Legume Refogado (couve-flor) Salada de alface/tomate		Arroz Feijão Frango ao molho Legumes Sauté (couve-flor) Fruta - Laranja		Risoto de Frango (sobrecoca) com Legumes (Tomate/cenoura/vagem) Salada de Pepino	
<b>LANCHE</b>	Chá Biscoito rosquinha		Canjica		Leite Batido com polpa (goiaba) Pão com requeijão		Bebida Láctea Flocos		Salada de Frutas (Maça/Laranja/Mamão)	
<b>JANTAR</b>	Arroz colorido com frango Fruta - Mamão		Sopa de feijão com carne e legume (cenoura/vagem)		Canjica Fruta - Banana		Pão com Carne Moída e queijo Suco de alface		Arroz Feijão Carne de moída com legume (brócolis)	
<b>KCAL TOTAL</b>	755		742		728		625		627	
	<b>30</b>		<b>31</b>							
<b>DESJEJUM</b>	Chá Pão com requeijão		Vitamina de Fruta (Abacate/Banana)							
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Carne de frango ao molho Legume refogado (couve-manteiga)		Arroz Feijão Omelete com Legumes (cenoura) Salada de Acelga Fruta – Laranja							
<b>LANCHE</b>	Fruta – Melão		Leite com achocolatado							
<b>JANTAR</b>	Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (beterraba) Fruta - Laranja		Sopa de feijão com carne e legume (cenoura/batata/couve-manteiga)							
<b>KCAL TOTAL</b>	654		742							

	HORÁRIO DO SERVIAMENTO
DESJEJUM	7h30 / 8h / 8h30
ALMOÇO	10h15 / 10h45 / 11h15
LANCHE DA TARDE	13h / 13h30 / 14h
JANTAR	15h45 / 16h15 / 16h45

Wenderson Kluckner  
Mestre A. Raquelina Kowalko  
Nutricionista CRN6/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN6/211

Renata Perceiro Romero  
Nutricionista CRN6/2451

Fábia Afrânio Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar