



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

OUTUBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					LEITE COM FLOCOS BANANA
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/SALSINHA/CEBOLINHA)
KCAL TOTAL					531
	4	5	6	7	8
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA	LEITE COM ACHOCOLATADO BOLACHA CASEIRA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/SALSINHA/CEBOLINHA)	PÃO DE QUEIJO MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE/CENOURA/EXTRATO/SALSINHA/CEBOLINHA) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MAÇÃ	SANDUICHE NATURAL PÃO - MAIONESE - CARNE MOÍDA REFOGADO COM TOMATE E CENOURA RALADA - ALFACE) BANANA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CHUCHU/CENOURA) SALADA DE ALFACE MAÇÃ
KCAL TOTAL	506	474	583	503	503
	11	12	13	14	15
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	MINGAU DE CHOCOLATE	LEITE COM ACHOCOLATADO BOLACHA CASEIRA	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	CREPIOCA COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/SALSINHA/CEBOLINHA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)	PÃO DE QUEIJO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (EXTRATO) (BATATA DOCE/SALSINHA/CEBOLINHA) GELATINA COLORIDA
KCAL TOTAL			248	470	390



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

OUTUBRO / 2021

	18	19	20	21	22
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	MINGAU DE CHOCOLATE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO CREMOSO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES  (REQUEIJÃO/EXTRATO/ACELGA/S ALSINHA/CEBOLINHA)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (REPOLHO/SALSINHA/CEBOLINH A) MAÇÃ	ARROZ  FEIJÃO  CARNE EM TIRAS COM LEGUME  (BATATA DOCE/SALSINHA/CEBOLINHA/ EXTRATO)	CREPIOCA COM LEGUMES  (COUVE- MANTEIGA/CENOURA/SALSINHA/ CEBOLINHA)	ARROZ COLORIDO COM OVOS (CENOURA/VAGEM/MILHO/ SALSINHA/CEBOLINHA)  FEIJÃO  CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABÓBORA KABOTIÁ)  GELATINA COLORIDA
KCAL TOTAL	454	547	466	506	496
	25	26	27	28	29
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ  FEIJÃO  CARNE EM TIRAS COM LEGUME  (BATATA DOCE/SALSINHA/CEBOLINHA/ EXTRATO)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/SALSINHA/CEBOLINH A) MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO  ESTROGONOFE DE CARNE (EXTRATO/SALSINHA/ CEBOLINHA)  PURE DE BATATAS	SANDUICHE NATURAL  PÃO - MAIONESE - CARNE MOÍDA REFOGADO COM TOMATE E CENOURA RALADA - MILHO)  BANANA	ARROZ FEIJÃO  TIRAS ACEBOLADA  FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (REPOLHO/SALSINHA/CEBOLINHA)
KCAL TOTAL	481	337	577	587	506

HORÁRIO DO SERVIMENTO

DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

*Mitzi A. Nakamura Kuwahara*  
Mitzi A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/12132

*Beatriz Lourenço Nunes*  
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

*Renata Perucelo Romero*  
Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

*Fábio Alfredo Gonçalves de Campos*  
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

\*\* Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.