

## CARDÁPIO CEMEI

17/11 a 19/11



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 7:30h	Pão com manteiga e leite	Bolacha e leite	Pão com manteiga e chá		
ALMOÇO 9:30 as 10:30h	Arroz, feijão, carne com mandioca e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, frango assado e salada		
Berçário 9:00 as 09:30h	Papinha salgada	Papinha salgada	Papinha salgada		
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
LANCHE DA TARDE 14:00 as 14:30	Pão com manteiga ou requeijão	Bolo de cenoura	Pão com carne desfiada		
JANTAR 15:00 ás 15:30 h	Canja	Polenta com carne	Sopa de legumes com carne		
Berçário 15:00h	Sopinha	Sopinha	Sopinha		

*Cálculo médio da semana:*

**Calorias: 1661,9 / prot: 71,93/ lipid: 84,63 / Carbo: 234,3 / Cálcio: 436,32/ ferro: 10,33 / vit c: 91,90**

Cardápio sujeito a alterações e substituições somente com autorização do Nutricionista. Obs: Para os alunos com intolerância e alergias alimentares as preparações serão diferenciadas. Para o Berçário terá sempre frutas e bolacha de maisena e leite disponível

## CARDÁPIO ESCOLA CAROLINA

17/11 a  
19/11



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MNHÃ 08:30 às 09:45h	Pão com manteiga e chá	Bolacha e leite	Pão com manteiga e leite		
ALMOÇO 12:15 às 13:15h	Arroz, carne com mandioca e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, frango assado e salada		
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
LANCHE DA TARDE 14:55 às 15:10h	Pão com requeijão ou manteiga	Bolo de cenoura	Cachorro quente		

**Cálculo médio da semana:**

**Calorias: 1669,06 / prot: 70,81 / lipid: 102,9 / Carbo: 238,2 / Cálcio: 448,3 / ferro: 9,51 / vit c: 102,9**

Cardápio sujeito a alterações e substituições somente com autorização do Nutricionista. Obs: Para os alunos com intolerância e alergias alimentares as preparações serão diferenciadas.

## CARDÁPIO PROJETO

17/11 a 19/11



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:00h)	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá	Pão com manteiga e leite		
ALMOÇO (10:00 as 11:00)	Arroz, feijão, bifezinho e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, frango assado e salada		
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
LANCHE DA TARDE (14:10 às 14:50)	Pão margarina ou requeijão	Bolo de cenoura	Cachorro quente		
<b>Cálculo médio da semana:</b> <b>Calorias: 1661,9 / prot: 71,93/ lipid: 84,63 / Carbo: 234,3 / Cálcio: 436,32/ ferro: 10,33 / vit c: 91,90</b>					
Cardápio sujeito a alterações e substituições somente com autorização do Nutricionista. Obs: Para os alunos com intolerância e alergias alimentares as preparações serão diferenciadas.					

# ESCOLA HÉLIO 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>17/11 a 19/11</p> 	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 06:30h manhã 12:00h tarde</p>	Pão com manteiga e leite	Bolo e chá	Pão com manteiga e leite		
	<p><b>MERENDA</b> 09:15h 1º 09:35h 2º Tarde: 15:00h</p>	Arroz, carne com mandioca, salada e fruta	Arroz, strogonoff de frango, batata palha e fruta	Cachorro quente e suco		
	<p><b>VALOR NUTRICIONAL</b></p>	<p>CAL – 1239,53 PROT-54,88 LIP – 178,61 CARB- 124,42 CALCIO – 402,06 FERRO- 3,85 VITAMINA C- 8,98</p>	<p>CAL – 1151,79 PROT-44,82 LIP – 34,18 CARB-166,20 CALCIO-256,19 FERRO- 7,83 VITAMINA C-14,13</p>	<p>CAL – 777,36 PROT-19,21 LIP – 82,58 CARB-128,05 CALCIO- 209,75 FERRO- 2,52 VITAMINA C- 295,66</p>		

# ESCOLA MARIA FRANCO 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17/11 a 19/11 	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 06h45 12h20	Pão com manteiga e leite	Bolo e chá	Pão com manteiga e leite		
	<b>MERENDA</b> 09h30 15h00	Arroz, carne com mandioca e salada	Arroz, strogonoff de frango, batata palha e fruta	Cachorro quente e suco		
	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	CAL – 1239,53 PROT-54,88 LIP – 178,61 CARB- 124,42 CALCIO – 402,06 FERRO- 3,85 VITAMINA C- 8,98	CAL – 1151,79 PROT-44,82 LIP – 34,18 CARB-166,20 CALCIO-256,19 FERRO- 7,83 VITAMINA C-14,13	CAL – 777,36 PROT-19,21 LIP – 82,58 CARB-128,05 CALCIO- 209,75 FERRO- 2,52 VITAMINA C- 295,66		