

CARDÁPIO CEMEI 20 a 24 de Outubro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 7:30h	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena e leite	Pão c/requeijão e leite	Bolo e leite	Pão com manteiga e leite
ALMOÇO 9:30 as 10:30h	Arroz, feijão, ovo e salada	Arroz, feijão carne com batata e cenoura e salada	Arroz, feijão, frango em cubo e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão coxa e sobrecoxa assada e salada
Berçário 9:00 as 09:30h	Papinha salgada	Papinha salgada	Papinha salgada	Papinha salgada	Papinha salgada
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE 14:00 as 14:30	Pão com manteiga ou requeijão	Bolo e chá	Pão com carne	Crostoli e leite	Lanche e suco
JANTAR 15:00 às 15:30 h	Sopa de carne com legumes	Canja	Polenta com carne ou frango	Canja	Sopa de feijão
Berçário 15:00h	Sopinha	Canja	Polenta com carne ou frango	Canja	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 20 a 24 de Outubro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08:30 às 09:45h	Pão com manteiga e leite	Bolo e chá	Pão c/requeijão e leite	Bolacha água e sal e chá	Pão com margarina e leite
ALMOÇO 12:15 às 13:15h	Arroz, feijão, hambúrguer e salada	Arroz, feijão carne com batata e cenoura e salada	Arroz, strogonoff, batata palha e salada	Arroz, feijão, carne de porco, e salada	Macarronada e coxa e sobrecoxa assada
SOBREMESA	Fruta		Fruta		Fruta
LANCHE DA TARDE 14:55 às 15:10h	Pão com manteiga ou requeijão	Bolo e chá	Pão com mortadela	Crostoli e leite	Lanche e suco
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 20 a 24 de Outubro

2ª SEMANA




	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:00h)	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena e chá	Pão de leite c/requeijão e leite	Bolo e chá	Pão com manteiga e leite
ALMOÇO (10:00 as 11:00)	Arroz, feijão, ovo e salada	Arroz, feijão, carne com batata e cenoura e salada	Arroz, feijão, frango em cubo e salada	Arroz, feijão, carne de porco, e salada	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa e salada
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE (14:10 às 14:50)	Pão com manteiga ou requeijão	Bolo e chá	Pão com mortadela	Corstoli e leite	Lanche e suco

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.

ESCOLAS HÉLIO de 20 a 24 de Outubro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>2ª semana</p> 	<p>CAFÉ DA MANHÃ 06:30h manhã 12:00h tarde</p>	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá	Pão com manteiga e leite	Bolacha água e sal e chá	Pão com manteiga e leite
	<p>MERENDA 09:15h 1º 09:35h 2º Tarde: 15:00h</p>	Arroz, feijão hamburguer e salada	Cachorro quente/ suco e fruta	Arroz, strogonoff, batata palha e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Macarronada, coxa e sobrecoxa assada e fruta
	<p>VALOR NUTRICIONAL</p>	<p>CAL – 992,8 PROT-38,71 LIP – 90,43 CARB- 144,75 CALCIO-206,09 FERRO- 4,95 VITAMINA C-46,41</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>	<p>CAL – 1024,39 PROT- 43,21 LIP- 34,68 CARB- 134,89 CALCIO – 247,97 FERRO – 5,66 VITAMINA C –28,15</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>

ESCOLA MARIA FRANCO de 20 a 24 de Outubro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>2ª semana</p> 	<p>CAFÉ DA MANHÃ 06h45 12h20</p>	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá	Pão com manteiga e leite	Bolacha água e sal e chá	Pão com manteiga e leite
	<p>MERENDA 09h30 15h00</p>	Arroz, feijão hamburguer, salada e fruta	Cachorro quente/ suco e fruta	Arroz, strogonoff, batata palha e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Macarronada coxa e sobrecoxa e fruta
	<p>VALOR NUTRICIONAL</p>	<p>CAL – 992,8 PROT-38,71 LIP – 90,43 CARB- 144,75 CALCIO-206,09 FERRO- 4,95 VITAMINA C-46,41</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>	<p>CAL – 1024,39 PROT- 43,21 LIP- 34,68 CARB- 134,89 CALCIO – 247,97 FERRO – 5,66 VITAMINA C –28,15</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>