

CARDÁPIO CEMEI

03 a 07 de
Novembro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 7:30h	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena e leite	Pão de leite c/requeijão e leite	Bolo de cenoura com chocolate e leite	Pão com manteiga e leite
ALMOÇO 9:30 as 10:30h	Arroz, feijão, bife e salada	Arroz, feijão, filé de frango e salada	Arroz, feijão preto, hamburguer e salada	Arroz, feijão, coxa de frango e salada	Arroz, feijão, carne de porco 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 ovo	Bolo e chá	Pão com margarina ou requeijão	Bolo e leite	Pão com presunto e queijo
JANTAR 15:00 ás 15:30 h	Sopa de carne com legumes	Canja	Sopa de legumes com carne	Canja	Sopa de feijão
Berçário 15:00h	Sopinha	Canja	Sopinha	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

CARDÁPIO ESCOLA CAROLINA							
<p style="text-align: center;">03 a 07 de Novembro</p> 		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	CAFÉ DA MNHÃ 08:30 às 09:45h	Pão com manteiga e leite	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã
	ALMOÇO 12:15 às 13:15h	Arroz, feijão, bife e salada	Prova e Dispensa dos Alunos				
	SOBREMESA	Fruta					
	LANCHE DA TARDE 14:55 às 15:10h	Pão com ovo e suco					
	<p>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</p>						
<p>Cardápio sujeito a alterações e substituições somente com autorização do Nutricionista. Obs: Para os alunos com intolerância e alergias alimentares as preparações serão diferenciadas.</p>							

CARDÁPIO PROJETO

03 a 07 de
Novembro



	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 de cenoura com chocolate e chá	Pão com manteiga e leite
ALMOÇO (10:00 as 11:00)	Arroz, feijão, linguiça e salada	Arroz, feijão, filé de frango	Arroz, feijão preto quibe e salada	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada
SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE (14:10 às 14:50)	Pão com margarina ou requeijão	Bolo e chá	Pão com mortadela	Bolo e chá	Cachorro quente

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.

ESCOLA HÉLIO 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>03 a 07 de Novembro</p> 	<p>CAFÉ DA MANHÃ 06:30h manhã 12:00h tarde</p>	Pão com manteiga e leite	Bolo 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, bife e salada	Arroz, strogonoff, batata palha e salada	Cachorro quente /suco e fruta	Arroz, feijão farofa com carne e Vinagrete	Macarronada com molho vermelho e hamburguer/ 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 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>03 a 07 de Novembro</p> 	<p>CAFÉ DA MANHÃ 06h45 12h20</p>	<p>Pão com manteiga e leite</p>	<p>Bolo e chá</p>	<p>Pão com manteiga e leite</p>	<p>Bolacha água e sal e chá</p>	<p>Pão com manteiga e leite</p>
	<p>MERENDA 09h30 15h00</p>	<p>Arroz, feijão, bife e salada</p>	<p>Arroz, strogonoff, batata palha e salada</p>	<p>Cachorro quente /suco e fruta</p>	<p>Arroz, feijão, farofa com carne e Vinagrete</p>	<p>Macarronada com molho vermelho e hamburguer/ Fruta</p>
	<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>