

## CARDÁPIO CEME1 01 a 05 de setembro

1ª SEMANA



	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, strogonoff de carne, batata palha e salada	Arroz, feijão, purê com carne moída e salada	Arroz, feijão, carne com batata e salada	Arroz, feijão, hamburguer e salada	Macarrão com molho de tomate e filé de frango
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	Rosca preguiçosa e chá	Pão com presunto e queijo e suco	Bolo e chá	Pão com manteiga ou requeijão e leite	Biscoito de polvilho e fruta
JANTAR 15:00 às 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 01 a 05 de Setembro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>1ª SEMANA</b> 	CAFÉ DA MNHÃ 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, strogonoff de carne, batata palha e salada	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com couve flor gratinada	Arroz, feijão, carne com batata e salada	Arroz, feijão, hamburguer e salada	Macarrão com molho vermelho e filé de frango
	SOBREMESA			Fruta		Fruta
	LANCHE DA TARDE 14:55 às 15:10h	Rosca preguiçosa e chá	Pão com presunto e queijo	Bolo e chá	Cachorro quente e suco	Torta de frango e suco
	<b>Cálculo médio da semana:</b>					
<b>Calorias: 1669,06 / prot: 70,81 / lipid: 102,9 / Carbo: 238,2 / Cálcio: 448,3 / ferro: 9,51 / vit c: 102,9</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.						

## CARDÁPIO PROJETO 01 a 05 de Setembro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>1ª SEMANA</b>  	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, strogonoff de carne, batata palha e salada	Arroz, feijão, purê com carne moída e salada	Arroz, feijão, Carne de panela com batata e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, creme de milho, filé de frango e salada
	SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE DA TARDE (14:10 às 14:50)	Rosca preguiçosa e chá	Pão com presunto e queijo	Bolo e chá	Cachorro quente e suco	Torta de frango e suco
	<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.						

## ESCOLAS HÉLIO de 01 a 05 de Setembro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>1ª semana</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	Bolacha água e sal e chá	Pão com manteiga e leite
	<p><b>MERENDA</b> 09:15h 1º 09:35h 2º Tarde: 15:00h</p>	Arroz, strogonoff de carne, batata palha e salada	Arroz, feijão, frango assado e couve flor gratinada	Cachorro quente, suco e fruta	Arroz, feijão, hamburguer e salada	Macarronada com molho de tomate e filé de frango
	<p><b>VALOR NUTRICIONAL</b></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 01 a 05 de Setembro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>1ª semana</p> 	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 06h45 12h20</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><b>MERENDA</b> 09h30 15h00</p>	Arroz, strogonoff, batata palha e salada	Arroz, feijão, frango assado e couve flor gratinada	Cachorro quente, suco e fruta	Arroz, feijão, hamburguer e salada	Macarronada com molho vermelho e filé de frango
	<p><b>VALOR NUTRICIONAL</b></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>