

CARDÁPIO CEMEI 13 a 17 de OUTUBRO




	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 7:30h	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena e leite		Bolacha e leite	Pão com manteiga e leite
ALMOÇO 9:30 as 10:30h	Arroz, feijão, frango com legumes e salada	Arroz, feijão, purê com carne moída e salada		Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, bifeinho e salada
Berçário 9:00 as 09:30h	Papinha salgada	Papinha salgada		Papinha salgada	Papinha salgada
SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE 14:00 as 14:30	Bolo e chá	Pão com manteiga ou requeijão e suco		Pão com carne desfiada e suco	Fatia húngara e chá
JANTAR 15:00 às 15:30 h	Sopa de carne com legumes	Canja		Canja	Sopa de feijão
Berçário 15:00h	Sopinha	Canja		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 13 a 17 de OUTUBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	CAFÉ DA MNHÃ 08:30 às 09:45h	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá		Bolacha água e sal e chá
	ALMOÇO 12:15 às 13:15h	Galinhada e salada	Arroz, feijão, linguiça assada e assada		Arroz, feijão, carne de porco e salada
	SOBREMESA	Fruta			
	LANCHE DA TARDE 14:55 às 15:10h	Bolo e chá	Pão com manteiga e requeijão e suco		Cachorro quente 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 13 a 17 de OUTUBRO




	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:00h)	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena e chá		Bolacha e chá	Pão com manteiga e leite
ALMOÇO (10:00 as 11:00)	Arroz, stroganoff de frango, batata palha e salada	Arroz, feijão, purê com carne moída e salada		Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, bifinho e salada
SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE (14:10 às 14:50)	Bolo e chá	Pão com margarina ou requeijão e suco		Pão com carne desfiada e suco	Fatia húngara e chá

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 13 a 17 de OUTUBRO

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	CAFÉ DA MANHÃ 06:30h manhã 12:00h tarde	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá		Bolacha água e sal e chá	Pão com manteiga e leite
	MERENDA 09:15h 1º 09:35h 2º Tarde: 15:00h	Galinhada e salada e	Pão com presunto e mussarela/ suco e fruta		Arroz, carne com batata e cenoura e salada e fruta	Macarrão com molho vermelho e linguiça assada fruta
	VALOR NUTRICIONAL	CAL – 992,8 PROT-38,71 LIP – 90,43 CARB- 144,75 CALCIO-206,09 FERRO- 4,95 VITAMINA C-46,41	CAL – 1151,79 PROT-44,82 LIP – 34,18 CARB-166,20 CALCIO-256,19 FERRO- 7,83 VITAMINA C-14,13		CAL – 1024,39 PROT- 43,21 LIP- 34,68 CARB- 134,89 CALCIO – 247,97 FERRO – 5,66 VITAMINA C –28,15	CAL – 1239,53 PROT-54,88 LIP – 178,61 CARB- 124,42 CALCIO – 402,06 FERRO- 3,85 VITAMINA C- 8,98

ESCOLA MARIA FRANCO de 13 a 17 de Outubro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	CAFÉ DA MANHÃ 06h45 12h20	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá		Bolacha água e sal e chá	Pão com manteiga e leite
	MERENDA 09h30 15h00	Galinhada e salada e fruta	Pão com presunto e mussarela/ suco e fruta		Arroz, carne com batata e cenoura e salada	Macarrão com molho vermelho e linguiça e fruta
	VALOR NUTRICIONAL	CAL – 992,8 PROT-38,71 LIP – 90,43 CARB- 144,75 CALCIO-206,09 FERRO- 4,95 VITAMINA C-46,41	CAL – 1151,79 PROT-44,82 LIP – 34,18 CARB-166,20 CALCIO-256,19 FERRO- 7,83 VITAMINA C-14,13		CAL – 1024,39 PROT- 43,21 LIP- 34,68 CARB- 134,89 CALCIO – 247,97 FERRO – 5,66 VITAMINA C –28,15	CAL – 1239,53 PROT-54,88 LIP – 178,61 CARB- 124,42 CALCIO – 402,06 FERRO- 3,85 VITAMINA C- 8,98