

## CARDÁPIO CEMEI

15 a 19 de setembro



	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, carne de pedaço com mandioca e salada	Arroz, feijão, filé de frango e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijoada, farofa e vinagrete	Macarronada com molho de carne moída 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	Biscoito de polvilho e suco
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

15 a 19 de  
setembro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MNHÃ 07:30 às 09:45h	Pão com manteiga e leite	Bolo de cenoura com chocolate 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, carne de pedaço com mandioca e salada	Arroz, feijão, filé de frango e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijoada, farofa e vinagrete	Macarronada com carne moída
SOBREMESA	Fruta		Fruta		Fruta
LANCHE DA TARDE 14:55 às 15:10h	Pão com ovo e suco	Bolo e chá	Cachorro quente e suco	Bolo e chá	Pão com manteiga e leite

### 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

15 a 19 de  
setembro



	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, strogonoff de frango, batata palha e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Macarronada com molho de carne moida	Arroz, feijão, hamburguer e salada
SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE (14:10 às 14:50)	Pão com margarina ou requeijão	Bolo e chá	Cachorro quente e suco	Bolo e chá	Pizza 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 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>15 a 19 de setembro</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, carne de pedaço com mandioca e salada	Arroz, feijão, filé de frango e salada	Cachorro quente /suco e fruta	Arroz, feijoada, farofa e Vinagrete	Macarronada com molho de carne moída
	<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 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p>15 a 19 de setembro</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, carne de pedaço com mandioca e salada	Arroz, feijão, filé de frango e salada	Cachorro quente /suco e fruta	Arroz, feijoada, farofa e Vinagrete	Macarronada com molho de carne moída
	<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>