

Creche – Modelo - 1ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Desjejum					
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
Hidratação					
Hidratação 9:00	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de Laranja	Suco de maçã
Almoço					
Almoço 11:00	Arroz com Feijão Carne moída ao molho Purê Rosê(batata e beterraba) Salada de repolho c/cenoura Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha) Salada beterraba cozida Fruta	Arroz com feijão Isca de carne desfiada com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com inhame e cenoura Salada de chuchu Fruta	Macarrão ao molho Com lascas de frango Salada de acelga Salada de fruta
Lanche da tarde					
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de maçã Pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de uva Pizza de abobrinha
Jantar					
Jantar 16:00	Sopa de Macarrão com mandioquinha, batata, cenoura e isca de frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e isca de carne	Canja de frango, com batata e cenoura	Creme de abóbora com batata, cenoura e lascas de frango desfiada	Sopa de Fubá com carne moída
	CALORIAS: 992,44 kcal CARBOIDRATOS: 149,22g PROTEÍNAS: 36,78g GORDURAS: 32,45g	CALORIAS: 1016,99kcal CARBOIDRATOS: 174,86g PROTEÍNAS: 44,6g GORDURAS: 19,35g	CALORIAS: 976,31kcal CARBOIDRATOS: 154,73g PROTEÍNAS: 41,22g GORDURAS: 25,79g	CALORIAS: 1066,05kcal CARBOIDRATOS: 180,09g PROTEÍNAS: 41,07g GORDURAS: 32,49g	CALORIAS: 972,18g CARBOIDRATOS: 156,94g PROTEÍNAS: 42,03g GORDURAS: 23,15g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
1ª Semana				
Desjejum				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Flocos de milho sem açúcar
Almoço				
Arroz com feijão Carne moída ao molho Com purê de batata e beterraba Fruta	Risoto de Frango Com ervilha e cenoura Salada de Repolho c/cenoura Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com inhame e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho Com lascas de frango Salada de acelga Fruta
CALORIAS: 775,05kcal CARBOIDRATOS: 119,69g PROTEÍNAS: 36,70g GORDURAS: 16,41g	CALORIAS: 584,29kcal CARBOIDRATOS: 81,69g PROTEÍNAS: 20,77g GORDURAS: 19,04g	CALORIAS: 727,78kcal CARBOIDRATOS: 112,59g PROTEÍNAS: 40,78g GORDURAS: 18,15g	CALORIAS: 586,08kcal CARBOIDRATOS: 91,19g PROTEÍNAS: 26,34g GORDURAS: 12,78g	CALORIAS: 743,31kcal CARBOIDRATOS: 111,41g PROTEÍNAS: 20,65g GORDURAS: 24,60g

Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
1ª Semana				
Almoço				
Arroz com feijão Carne moída ao molho Com purê de batata e beterraba Fruta	Risoto de Frango Com ervilha e cenoura Salada de Repolho c/cenoura Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com inhame e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho Com lascas de frango Salada de acelga Fruta
CALORIAS: 547,33kcal CARBOIDRATOS: 88,33g PROTEÍNAS: 24,12g GORDURAS: 10,91g	CALORIAS: 400,64kcal CARBOIDRATOS: 70,21g PROTEÍNAS: 18,02g GORDURAS: 4,81g	CALORIAS: 518,28kcal CARBOIDRATOS: 90,38g PROTEÍNAS: 34,21g GORDURAS: 6,97g	CALORIAS: 507,18kcal CARBOIDRATOS: 87,51g PROTEÍNAS: 23,47g GORDURAS: 6,85g	CALORIAS: 620,36kcal CARBOIDRATOS: 99,91g PROTEÍNAS: 16,87g GORDURAS: 18,28g

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Creche – Modelo - 2ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Desjejum					
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
Hidratação					
Hidratação 9:00	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de uva
Almoço					
Almoço 11:00	Arroz com feijão carne moída Com inhame e cenoura Salada de chuchu Fruta	Risoto de Frango com ervilha e cenoura Salada de Repolho Fruta	Arroz com feijão Isca de carne desfiada com abóbora Salada de Alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de frango desfiada ao molho Com batata e cenoura Salada de beterraba cozida Fruta	Macarrão ao molho Com carne moída Salada de acelga Salada de frutas
Lanche da tarde					
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de maçã pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de laranja Crepe de banana
Jantar					
Jantar 16:00	Sopa de macarrão, com mandioquinha, batata e cenoura e isca de frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e isca de carne	Sopa de ervilha com batata e lasca de frango desfiada	Sopa de fubá com carne moída	Canja de frango com batata e cenoura
	CALORIAS: 978,77 kcal CARBOIDRATOS: 149,2g PROTEÍNAS: 35,79g GORDURAS: 31,11g	CALORIAS: 994,62kcal CARBOIDRATOS: 169,13g PROTEÍNAS: 44,97g GORDURAS: 19,57g	CALORIAS: 919,08kcal CARBOIDRATOS: 138,02g PROTEÍNAS: 42,68g GORDURAS: 26,3g	CALORIAS: 1012,16kcal CARBOIDRATOS: 169,91g PROTEÍNAS: 40,67g GORDURAS: 30,91g	CALORIAS: 917,73 kcal CARBOIDRATOS:151,95 g PROTEÍNAS: 39,12g GORDURAS: 19,83g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
2ª Semana				
Desjejum				
Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com margarina
Almoço				
Arroz com feijão carne moída Com inhame e cenoura Fruta	Arroz a Grega com milho e cenoura Lasca de frango refogada Salada de Repolho Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne com abóbora Salada de Alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Isca de frango ao molho Com batata e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho Com carne moída Salada de acelga Fruta
Lanche da tarde				
Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com margarina
CALORIAS: 768,51kcal CARBOIDRATOS: 115,82g PROTEÍNAS: 24,3g GORDURAS: 23,82g	CALORIAS: 589,89kcal CARBOIDRATOS: 82,53g PROTEÍNAS: 20,73g GORDURAS: 19,35g	CALORIAS: 689,68kcal CARBOIDRATOS: 103,56g PROTEÍNAS: 40,66g GORDURAS: 18,09g	CALORIAS: 754,05kcal CARBOIDRATOS: 97,7g PROTEÍNAS: 26,64g GORDURAS: 28,33g	CALORIAS: 677,061kcal CARBOIDRATOS: 103,91g PROTEÍNAS: 29,92g GORDURAS: 9,67g

Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
2ª Semana				
Almoço				
Arroz com feijão	Arroz a Grega	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Macarrão ao molho
Arroz com feijão	com milho e cenoura	Isca de carne desfiada com abóbora	Isca de frango ao molho	Com carne moída
carne moída	Lasca de frango refogada		Com batata e cenoura	
Com inhame e cenoura	Salada de Repolho	Salada de Alface com tomate		Salada de acelga
Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina	Fruta
CALORIAS: 768,51kcal CARBOIDRATOS: 115,82g PROTEÍNAS: 24,3g GORDURAS: 23,82g	CALORIAS: 402,84kcal CARBOIDRATOS: 70,28g PROTEÍNAS: 17,85g GORDURAS: 5,1g	CALORIAS: 480,18kcal CARBOIDRATOS: 81,35g PROTEÍNAS: 34,09g GORDURAS: 6,91g	CALORIAS: 668,15kcal CARBOIDRATOS: 94,02g PROTEÍNAS: 23,67g GORDURAS: 21,65g	CALORIAS: 677,061kcal CARBOIDRATOS: 103,91g PROTEÍNAS: 29,92g GORDURAS: 9,67g

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Creche – Modelo - 3ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
	Hidratação				
Hidratação 9:00	Suco de maça	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de maça
	Almoço				
Almoço 11:00	Arroz com Feijão Isca de carne desfiada Ao molho com inhame e cenoura Salada de repolho Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha) Salada de beterraba cozida Fruta	Arroz com feijão Isca de carne desfiada ao molho Com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com purê de batata doce Salada de chuchu Fruta	Macarrão ao molho com Lascas de Frango desfiada Salada de acelga Salada de frutas
	Lanche da tarde				
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de maça Pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de uva Pizza de abobrinha
	Jantar				
Jantar 16:00	Sopa de macarrão, com mandioquinha, batata e cenoura e isca de frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e isca de carne	Creme de abóbora com batata, cenoura e lasca de frango desfiada	Canja de frango com batata e cenoura	Sopa de fubá com carne moída
	CALORIAS: 926,64kcal CARBOIDRATOS: 148,6g PROTEINAS: 36,34g GORDURAS: 31,91g	CALORIAS: 860,99kcal CARBOIDRATOS: 134,66g PROTEINAS: 45,03g GORDURAS: 19,56g	CALORIAS: 864,96kcal CARBOIDRATOS: 132,7g PROTEINAS: 36,37g GORDURAS: 25,52g	CALORIAS: 1092,59kcal CARBOIDRATOS: 176,24g PROTEINAS: 39,14g GORDURAS: 37,59g	CALORIAS: 935,66kcal CARBOIDRATOS: 147,36g PROTEINAS: 42,89g GORDURAS: 23,57g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
3ª Semana				
Desjejum				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Flocos de milho sem açúcar
Almoço				
Arroz com Feijão Isca de carne Ao molho com inhame e cenoura Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha) Salada de repolho c/cenoura Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne ao molho Com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com purê de batata doce Gelatina	Macarrão ao molho Com Salsicha Salada de acelga Fruta
Lanche da tarde				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Flocos de milho sem açúcar
CALORIAS: 846,75 kcal CARBOIDRATOS: 122,53g PROTEÍNAS: 31,91g GORDURAS: 25,92g	CALORIAS: 584,29kcal CARBOIDRATOS: 81,69g PROTEÍNAS: 20,77g GORDURAS: 19,04g	CALORIAS: 710,98kcal CARBOIDRATOS: 108,91g PROTEÍNAS: 39,98g GORDURAS: 18,23g	CALORIAS: 633,23kcal CARBOIDRATOS: 92,01g PROTEÍNAS: 27,06g GORDURAS: 17,59g	CALORIAS: 741,5kcal CARBOIDRATOS: 111,41g PROTEÍNAS: 22,65g GORDURAS: 24,60g

Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
3ª Semana				
Almoço				
Arroz com Feijão Isca de carne ao molho Com Inhame e cenoura Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha) Salada de repolho c/cenoura Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne ao molho Com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com purê de batata doce Gelatina	Macarrão ao molho Com Salsicha Salada de acelga Fruta
CALORIAS: 625,25kcal CARBOIDRATOS: 96,10g PROTEÍNAS: 25,88g GORDURAS: 15,44g	CALORIAS: 400,64kcal CARBOIDRATOS: 70,21g PROTEÍNAS: 18,02g GORDURAS: 4,81g	CALORIAS: 518,28 kcal CARBOIDRATOS: 90,38g PROTEÍNAS: 34,21g GORDURAS: 6,97g	CALORIAS: 547,33kcal CARBOIDRATOS: 88,33g PROTEÍNAS: 24,12g GORDURAS: 10,91g	CALORIAS: 620,36 kcal CARBOIDRATOS: 99,91g PROTEÍNAS: 16,37g GORDURAS: 18,28g

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Creche – Modelo - 4ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Desjejum					
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
Hidratação					
Hidratação 9:00	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de maçã
Almoço					
Almoço 11:00	Arroz com feijão Ovos mexido Salada de batata com cenoura Fruta	Arroz Com estrogonofe de frango sem milho Batata sauté Fruta	Arroz com feijão Isca de carne ao molho Com abóbora Salada de alface c/tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de Frango refogada Com batata e cenoura Salada de repolho Fruta	Macarrão ao molho com carne moída Salada de acelga Salada de frutas
Lanche da tarde					
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de uva Pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de laranja Pizza de abobrinha
Jantar					
Jantar 16:00	Sopa de macarrão, com mandioquinha, batata e cenoura e isca de frango	Sopa de Feijão com batata, macarrão e isca de carne	Sopa de ervilha com batata e lascas de frango desfiadas	Sopa de Fubá com carne moída	Canja de Frango com batata e cenoura
	CALORIAS: 977,15kcal CARBOIDRATOS: 142,71g PROTEÍNAS: 37,1g GORDURAS: 33,14g	CALORIAS: 1023,39 kcal CARBOIDRATOS: 173,41g PROTEÍNAS: 46,02g GORDURAS: 20,3g	CALORIAS: 919,08kcal CARBOIDRATOS: 138,02g PROTEÍNAS: 42,68g GORDURAS: 26,3g	CALORIAS: 1008,05kcal CARBOIDRATOS: 168,97g PROTEÍNAS: 40,61g GORDURAS: 30,92g	CALORIAS: 924,2kcal CARBOIDRATOS: 157,83g PROTEÍNAS: 39,3g GORDURAS: 18,91g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
4ª Semana				
Desjejum				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com Margarina
Almoço				
Arroz com feijão Ovos mexido Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz Com estrogonofe de frango/milho Com batata palha Gelatina	Arroz/feijão Isca de carne com abóbora Salada de alface c/tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de Frango ao molho Com batata e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho com carne moída Salada de acelga Bolo de aniversário
Lanche da tarde				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com doce de leite	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com Margarina
CALORIAS: 728,36kcal CARBOIDRATOS: 115g PROTEÍNAS: 23,65g GORDURAS: 19,76g	CALORIAS: 696,69kcal CARBOIDRATOS: 104,07g PROTEÍNAS: 20,99g GORDURAS: 25,39g	CALORIAS: 689,68kcal CARBOIDRATOS: 103,56g PROTEÍNAS: 40,66g GORDURAS: 18,09g	CALORIAS: 586,08kcal CARBOIDRATOS: 91,19g PROTEÍNAS: 26,34g GORDURAS: 12,78g	CALORIAS: 994,26kcal CARBOIDRATOS: 144,25g PROTEÍNAS: 26,26g GORDURAS: 35,18g

Elaborado: _____

Aprovado: _____

Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
4ª Semana				
Almoço				
Arroz com feijão Ovos mexido Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz à grega com milho e cenoura Lascas de frango refogada Salada de repolho Gelatina	Arroz/feijão Isca de carne com abóbora Salada de alface c/tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de Frango ao molho Com batata e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho com carne moída Salada de acelga Fruta
CALORIAS: 515,56kcal CARBOIDRATOS: 90,84g PROTEÍNAS: 17,68g GORDURAS: 9,30g	CALORIAS: 407,94kcal CARBOIDRATOS: 71,43g PROTEÍNAS: 18,02g GORDURAS: 5,13g	CALORIAS: 480,81kcal CARBOIDRATOS: 81,35g PROTEÍNAS: 34,09g GORDURAS: 6,91g	CALORIAS: 500,18kcal CARBOIDRATOS: 87,51g PROTEÍNAS: 23,37g GORDURAS: 6,10g	CALORIAS: 578,86kcal CARBOIDRATOS: 98,91g PROTEÍNAS: 17,97g GORDURAS: 13,48g

Elaborado: _____

Aprovado: _____

Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.