



# CRECHE



HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA					
DESJEJUM					
DESJEJUM 07h30min	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE  BOLO
HIDRATAÇÃO					
HIDRATAÇÃO 09h30min	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
ALMOÇO					
ALMOÇO 11h00min	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO PURÊ DE BATATA DOCE  SALADA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO <b>CARNE MOÍDA BOVINA</b> FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO / ISCA DE CARNE DESFIADA COM MANDIOCA  SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO  SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE					
LANCHE DA TARDE	LEITE  BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA	LEITE  BOLO	LEITE  BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA
JANTAR					
JANTAR 15h00min	SOPA DE MACARRÃO COM MANDIOQUINHA, BATATA, CENOURA E ISCA DE FRANGO	SOPA DE FEIJÃO MACARRÃO E ISCA DE CARNE	CANJA DE FRANGO, COM BATATA DOCE E CENOURA	CREME DE ABÓBORA COM BATATA, E LASCAS DE FRANGO	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA
	<b>CALORIAS 1029,04 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 151,74g</b> <b>PROTEÍNAS: 47,69g</b> <b>GORDURAS: 27,82g</b>	<b>CALORIAS 1059,72 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 179,78g</b> <b>PROTEÍNAS: 52,91g</b> <b>GORDURAS: 18,74g</b>	<b>CALORIAS 1027 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 163,85g</b> <b>PROTEÍNAS: 50,75g</b> <b>GORDURAS: 21,32g</b>	<b>CALORIAS 1082,96 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 167,71g</b> <b>PROTEÍNAS: 47,69g</b> <b>GORDURAS: 24,38g</b>	<b>CALORIAS 992,14 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 168,53g</b> <b>PROTEÍNAS: 45,62g</b> <b>GORDURAS: 18,90g</b>
CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA, SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº 06 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)					



## PRÉ ESCOLA / ENSINO FUNDAMENTAL - 2023



1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO SALGADO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM PURÊ DE BATATA DOCE	RISOTO DE FRANGO COM ERVILHA E CENOURA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 778,96kcal CARBOIDRATOS: 119,48g PROTEINAS: 31,30g GORDURAS: 20,02g	CALORIAS: 760,47kcal CARBOIDRATOS: 101,93g PROTEINAS: 31,82g GORDURAS: 25,11g	CALORIAS: 736,62kcal CARBOIDRATOS: 116,19g PROTEINAS: 29,44g GORDURAS: 17,43g	CALORIAS: 833,39kcal CARBOIDRATOS: 114,34g PROTEINAS: 35,23g GORDURAS: 26,27g	CALORIAS: 708,38kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEINAS: 27,55g GORDURAS: 15,73g

OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.



## ENSINO MÉDIO / EJA - 2023



1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM PURÊ DE BATATA DOCE  FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM ERVILHA E CENOURA SALADA DE ALFACE COM  SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA  GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO  SALADA FRUTA
CALORIAS: 465,04kcal CARBOIDRATOS: 75,40g PROTEINAS: 21,10g GORDURAS: 8,65g	CALORIAS: 348,50kcal CARBOIDRATOS: 54,46g PROTEINAS: 21,55g GORDURAS: 4,52g	CALORIAS: 419,45kcal CARBOIDRATOS: 70,03g PROTEINAS: 20,03g GORDURAS: 6,79g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEINAS: 20,86g GORDURAS: 4,42g	CALORIAS: 391,21kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEINAS: 18,14g GORDURAS: 5,09g

OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.



## TEIXEIRA ROSAS - 2023



1ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

### DESJEJUM

LEITE COM  
ACHOCOLATADO  
BISCOITO SALGADO

LEITE COM  
ACHOCOLATADO  
PÃO COM MARGARINA

LEITE COM  
ACHOCOLATADO  
BISCOITO DOCE

LEITE COM  
ACHOCOLATADO  
PÃO COM MARGARINA

LEITE COM  
ACHOCOLATADO  
ROSQUINHA

### ALMOÇO

ARROZ COM FEIJÃO  
CARNE MOÍDA AO MOLHO  
COM PURÊ DE  
BATATA DOCE

RISOTO DE FRANGO  
COM ERVILHA E CENOURA

ARROZ COM FEIJÃO PRETO  
CARNE MOÍDA SUÍNA  
FAROFA DE COUVE E  
CENOURA RALADA

ARROZ COM FEIJÃO  
ISCA DE CARNE COM  
MANDIOCA

MACARRÃO AO MOLHO  
COM FRANGO

SALADA

SALADA

SALADA

FRUTA

GELATINA

FRUTA

GELATINA

FRUTA

### JANTAR

ARROZ COM FEIJÃO  
FRANGO AO MOLHO  
COM BATATA E CENOURA

MACARRÃO AO  
MOLHO COM CARNE MOÍDA

ARROZ À GREGA COM  
MILHO E ERVILHA  
FRANGO EM LASCAS

ARROZ COM FEIJÃO  
OMELETE  
COM CENOURA, TOMATE E  
ABOBRINHA

ARROZ COM FEIJÃO  
ISCA DE CARNE COM  
ABÓBORA

SALADA

SALADA

FRUTA

SALADA

FRUTA

FRUTA

GELATINA

FRUTA

GELATINA

CALORIAS 1181,28 kcal

CALORIAS 1115,84 kcal

CALORIAS 1137,23 kcal

CALORIAS 1251,67 kcal

CALORIAS 1068,10 kcal

CARBOIDRATOS:

CARBOIDRATOS:

CARBOIDRATOS:

CARBOIDRATOS:

CARBOIDRATOS:

181,46g

160,78g

179,08g

194,25g

170,91g

PROTEÍNAS: 54,86g

PROTEÍNAS: 50,04 g

PROTEÍNAS: 53,96g

PROTEÍNAS: 48,75g

PROTEÍNAS: 48,90g

GORDURAS: 26,73g

GORDURAS: 30,07 g

GORDURAS: 23,13g

GORDURAS: 30,45g

GORDURAS: 21,54g



## ESCOLAS ESTADUAIS EM TEMPO INTEGRAL - 2023



1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO SALGADO	LEITE COM ACHOCOLATADO / PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO / BISCOITO DOCE	LEITE COM ACHOCOLATADO / PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO / ROSQUINHA
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM PURÊ DE BATATA DOCE  FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM ERVILHA E CENOURA  SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA  GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO  SALADA FRUTA
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO SALGADO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA
<b>JANTAR</b>				
ARROZ COM FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM BATATA E CENOURA  FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA  SALADA FRUTA	ARROZ À GREGA COM MILHO E ERVILHA FRANGO EM LASCAS  SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO OVOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA  FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA  SALADA GELATINA
CALORIAS 1495 kcal CARBOIDRATOS: 225,54g PROTEÍNAS: 64,91g GORDURAS: 38,10g	CALORIAS 1537,81 kcal CARBOIDRATOS: 208,25g PROTEÍNAS: 60,31 g GORDURAS: 50,66 g	CALORIAS 1454,40 kcal CARBOIDRATOS: 225,12g PROTEÍNAS: 59,02g GORDURAS: 51,04g	CALORIAS 1663,64 kcal CARBOIDRATOS: 241,72g PROTEÍNAS: 59,02g GORDURAS: 51,04g	CALORIAS 1385,27 kcal CARBOIDRATOS: 216,95g PROTEÍNAS: 58,31g GORDURAS: 32,18g



## CRECHE MEIO PERÍODO



HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA					
DESJEJUM					
DESJEJUM 07h30min	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE  BOLO
HIDRATAÇÃO MANHÃ / TARDE					
HIDRATAÇÃO 09h00min / 14h30min	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
ALMOÇO / JANTAR					
ALMOÇO / JANTAR 10h30min / 16h00min	ARROZ COM FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO PURÊ DE BATATA DOCE	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO <b>CARNE MOÍDA BOVINA</b> FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO / ISCA DE CARNE DESFIADA COM MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO
	SALADA FRUTA	SALADA FRUTA	SALADA FRUTA	SALADA FRUTA	SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE					
LANCHE DA TARDE 13H00MIN	LEITE  BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA  E CENOURA	LEITE  BOLO	LEITE  BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA  E CENOURA
	CALORIAS 656,61 kcal CARBOIDRATOS: 105,94g PROTEÍNAS: 28,7g GORDURAS: 15,03 g	CALORIAS 658,94kcal CARBOIDRATOS: g PROTEÍNAS: 114,33 g GORDURAS: 11,56 g	CALORIAS 621,44 kcal CARBOIDRATOS: 102,55g PROTEÍNAS: 27,36 g GORDURAS: 12,85g	CALORIAS 754,57kcal CARBOIDRATOS: 124,84g PROTEÍNAS: 34,63g GORDURAS: 14,52g	CALORIAS 633,24kcal CARBOIDRATOS: 109,55g PROTEÍNAS: 27,47g GORDURAS: 11,99g
CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA, SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº 06 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE).					