



CRECHES - 2023



HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2ª SEMANA					
DESJEJUM					
DESJEJUM 07h30min	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE BOLO	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BOLO
HIDRATAÇÃO 09h30min	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
ALMOÇO					
ALMOÇO 11h00min	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA BOVINA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE DESFIADA COM ABÓBORA SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE					
LANCHE DA TARDE 13h30min	LEITE TORTA DE ABOBRINHA COM CENOURA	SUCO PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BOLO	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA COM CENOURA
JANTAR					
JANTAR 15h00min	SOPA DE MACARRÃO COM MANDIOQUINHA, BATATA, CENOURA E ISCA DE FRANGO	SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO E ISCA DE CARNE	SOPA DE ERVILHA COM BATATA E LASCA DE FRANGO DESFIADO	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA	CANJA DE FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA
	CALORIAS 1036,35 kcal CARBOIDRATOS: 149,44g PROTEÍNAS: 53,64g GORDURAS: 26,63g	CALORIAS 994,30 kcal CARBOIDRATOS: 163,28g PROTEÍNAS: 51,46g GORDURAS: 18,33g	CALORIAS 909,43 kcal CARBOIDRATOS: 128,19g PROTEÍNAS: 45,46g GORDURAS: 25,79g	CALORIAS 1210,47 kcal CARBOIDRATOS: 192,00g PROTEÍNAS: 57,28g GORDURAS: 25,97g	CALORIAS 1030,76 kcal CARBOIDRATOS: 172,60g PROTEÍNAS: 50,76g GORDURAS: 18,61g
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



2ª 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 ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA DOCE E CENOURA	ARROZ COM FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 745,88kcal CARBOIDRATOS: 91,06g PROTEINAS: 25,15g GORDURAS: 17,21g	CALORIAS: 773,74kcal CARBOIDRATOS: 102,23g PROTEINAS: 31,70g GORDURAS: 26,40g	CALORIAS: 682,02kcal CARBOIDRATOS: 107,24g PROTEINAS: 29,32g GORDURAS: 17,37g	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



2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA DOCE E CENOURA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFÁ DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA SALADA FRUTA
CALORIAS: 431,96kcal CARBOIDRATOS: 67,79g PROTEÍNAS: 18,16g GORDURAS: 10,16g	CALORIAS: 361,77kcal CARBOIDRATOS: 55,16g PROTEÍNAS: 21,43g GORDURAS: 5,81g	CALORIAS: 382,21kcal CARBOIDRATOS: 61,20g PROTEÍNAS: 19,91g GORDURAS: 6,73g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEÍNAS: 24,96g GORDURAS: 5,68g	CALORIAS: 391,21kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 18,14g GORDURAS: 5,09g

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



TEIXEIRA ROSAS - 2023



2ª 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
ROSQUINHA

LEITE COM
ACHOCOLATADO
PÃO COM MARGARINA

LEITE COM
ACHOCOLATADO
BISCOITO DOCE

ALMOÇO

ARROZ COM FEIJÃO
CARNE MOÍDA AO MOLHO
COM BATATA DOCE
E CENOURA

ARROZ COM FEIJÃO
ESCONDIDINHO DE
FRANGO

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

ARROZ COM FEIJÃO
ISCA DE CARNE COM
ABÓBORA

MACARRÃO AO MOLHO
COM CARNE MOÍDA

FRUTA

SALADA
GELATINA

SALADA
FRUTA

GELATINA

SALADA
FRUTA

JANTAR

MACARRÃO AO MOLHO
COM CARNE MOÍDA SUÍNA

ARROZ COM FEIJÃO
ISCA DE CARNE COM
MANDIOCA

ARROZ COM FEIJÃO
LASCAS DE FRANGO
AO MOLHO COM BATATA
DOCE E CENOURA

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

RISOTO DE FRANGO
COM ERVILHA E CENOURA

FRUTA

SALADA
GELATINA

SALADA
FRUTA

GELATINA

SALADA
FRUTA

CALORIAS 1112,29 kcal
CARBOIDRATOS:
151,44g
PROTEÍNAS: 43,83g
GORDURAS: 22,88g

CALORIAS 1238,34 kcal
CARBOIDRATOS: 187,4g
PROTEÍNAS: 51,82 g
GORDURAS: 32,30 g

CALORIAS 1057,15 kcal
CARBOIDRATOS:
166,06g
PROTEÍNAS: 52,14g
GORDURAS: 22,33g

CALORIAS 1273,11 kcal
CARBOIDRATOS:
182,83g
PROTEÍNAS: 54,57g
GORDURAS: 36,43g

CALORIAS 1054,83 kcal
CARBOIDRATOS:
170,21g
PROTEÍNAS: 49,02g
GORDURAS: 20,25g



ESCOLAS ESTADUAIS EM TEMPO INTEGRAL - 2023



2ª 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 ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA DOCE E CENOURA	ARROZ COM FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE				
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
JANTAR				
MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA SUÍNA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA	ARROZ COM FEIJÃO LASCAS DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA DOCE E CENOURA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO PURÊ DE BATATA COM BETERRABA	RISOTO DE FRANGO COM ERVILHA E CENOURA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS 1426,21 kcal CARBOIDRATOS: 195,52g PROTEÍNAS: 53,86g GORDURAS: 34,25g	CALORIAS 1650,31 kcal CARBOIDRATOS: 234,90g PROTEÍNAS: 62,09 g GORDURAS: 53,49 g	CALORIAS 1374,32 kcal CARBOIDRATOS: 212,13g PROTEÍNAS: 61,55g GORDURAS: 32,97g	CALORIAS 1685,08 kcal CARBOIDRATOS: 230,30g PROTEÍNAS: 64,84g GORDURAS: 57,02g	CALORIAS 1372,00 kcal CARBOIDRATOS: 216,25g PROTEÍNAS: 58,43g GORDURAS: 30,89g



CRECHES MEIO PERÍODO - 2023



HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2ª SEMANA					
	DESJEJUM				
DESJEJUM 07h30min	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE BOLO	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BOLO
	HIDRATAÇÃO MANHÃ / TARDE				
HIDRATAÇÃO 09h30min / 14h30	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
	ALMOÇO / JANTAR				
ALMOÇO / JANTAR 10h30min / 16h00	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA BOVINA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO EM LASCAS COM BATATA E CENOURA SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA SALADA FRUTA
	LANCHE DA TARDE				
LANCHE DA TARDE 13H00min	LEITE TORTA DE ABOBRINHA COM CENOURA	SUCO PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BOLO	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA COM CENOURA
	CALORIAS: 620,67kcal CARBOIDRATOS: 103,64g PROTEÍNAS: 27,25g GORDURAS: 12,72g	CALORIAS: 593,52kcal CARBOIDRATOS: 97,83g PROTEÍNAS: 29,49g GORDURAS: 11,42g	CALORIAS 588,85kcal CARBOIDRATOS: 94,85g PROTEÍNAS: 27,23g GORDURAS: 12,81g	CALORIAS 814,46kcal CARBOIDRATOS: 139,60g PROTEÍNAS: 36,12g GORDURAS: 14,66g	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)					