



CRECHES - 2023

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
3ª 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 COM BATATA E CENOURA SALADA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA 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 MANDIOCA SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM LASCAS DE FRANGO DESFIADO SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE					
LANCHE DA TARDE 13h30min	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA	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	CREME DE ABÓBORA COM BATATA E LASCAS DE FRANGO DESFIADO	CANJA DE FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA
	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 929 kcal CARBOIDRATOS: 135,12g PROTEÍNAS: 44,87g GORDURAS: 25,37g	CALORIAS 1285,40 kcal CARBOIDRATOS: 203,53g PROTEÍNAS: 59,08g GORDURAS: 28,06g	CALORIAS 992,14 kcal CARBOIDRATOS: 168,53g PROTEÍNAS: 50,22g GORDURAS: 18,90g
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



3ª 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 E CENOURA	RISOTO DE FRANGO COM ERVILHA E CENOURA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFÁ DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO COM LASCAS DE FRANGO
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 690,43kcal CARBOIDRATOS: 86,33g PROTEÍNAS: 25,86g GORDURAS: 12,78g	CALORIAS: 760,47kcal CARBOIDRATOS: 101,93g PROTEÍNAS: 31,82g GORDURAS: 25,11g	CALORIAS: 736,62kcal CARBOIDRATOS: 116,09g PROTEÍNAS: 29,44g GORDURAS: 17,43g	CALORIAS: 880,94kcal CARBOIDRATOS: 121,05g PROTEÍNAS: 31,80g GORDURAS: 30,28g	CALORIAS: 728,14kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEÍNAS: 32,15g GORDURAS: 15,73g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO / EJA - 2023



3ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA E CENOURA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA	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 LASCAS DE FRANGO
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 376,51kcal CARBOIDRATOS: 62,86 PROTEÍNAS: 18,87 GORDURAS: 5,73	CALORIAS: 348,50kcal CARBOIDRATOS: 54,46g PROTEÍNAS: 21,55g GORDURAS: 4,52g	CALORIAS: 420,30kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 20,05g GORDURAS: 6,79g	CALORIAS: 468,97kcal CARBOIDRATOS: 73,58g PROTEÍNAS: 21,53g GORDURAS: 9,69g	CALORIAS: 410,97kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 22,74g GORDURAS: 5,09g

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



TEIXEIRA ROSAS - 2023



3ª 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 E CENOURA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA	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 LASCAS DE FRANGO	
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA	
JANTAR					
ARROZ / ESTROGONOFE DE FRANGO COM MILHO BATATA PALHA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA	ARROZ À GREGA COM MILHO E CENOURA LASCAS DE FRANGO REFOGADA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA E CENOURA	
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	FRUTA	SALADA GELATINA	
CALORIAS 1049,26 kcal CARBOIDRATOS: 140,94g PROTEÍNAS: 46,89g GORDURAS: 18,84g	CALORIAS 1200,34 kcal CARBOIDRATOS: 178,73g PROTEÍNAS: 52,00 g GORDURAS: 31,98 g	CALORIAS 1120,33 kcal CARBOIDRATOS: 175,53g PROTEÍNAS: 46,88g GORDURAS: 25,67g	CALORIAS 1218,07 kcal CARBOIDRATOS: 171,31g PROTEÍNAS: 52,69g GORDURAS: 36,09g	CALORIAS 1147,51 kcal CARBOIDRATOS: 185,24g PROTEÍNAS: 52,84g GORDURAS: 22,49g	

		ESCOLAS ESTADUAIS EM TEMPO INTEGRAL - 2023 		
3ª 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 E CENOURA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA	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 LASCAS DE FRANGO
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				
ARROZ / ESTROGONOFE DE FRANGO COM MILHO BATATA PALHA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA	ARROZ À GREGA COM MILHO E CENOURA LASCAS DE FRANGO REFOGADA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA E CENOURA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	FRUTA	SALADA GELATINA
CALORIAS 1363,18 kcal CARBOIDRATOS: 185,02g PROTEÍNAS: 56,91g GORDURAS: 30,21g	CALORIAS 1612,31 kcal CARBOIDRATOS: 226,20g PROTEÍNAS: 62,27 g GORDURAS: 52,57 g	CALORIAS 1437,50 kcal CARBOIDRATOS: 221,57g PROTEÍNAS: 56,29g GORDURAS: 36,31g	CALORIAS 1630,04 kcal CARBOIDRATOS: 218,78g PROTEÍNAS: 62,96g GORDURAS: 56,68g	CALORIAS 1464,68 kcal CARBOIDRATOS: 231,28g PROTEÍNAS: 62,25g GORDURAS: 33,13g



CRECHES MEIO PERÍODO - 2023

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
3ª SEMANA				
DESJEJUM				
DESJEJUM 07h30min	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME
HIDRATAÇÃO MANHÃ/ TARDE				
HIDRATAÇÃO 09h00min / 14h30	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
ALMOÇO / JANTAR				
ALMOÇO / JANTAR 10h30min / 16h00min	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA 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 MANDIOCA SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE				
LANCHE DA TARDE 13H00min	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA	LEITE BOLO	LEITE BOLO
	CALORIAS 620,67 kcal CARBOIDRATOS: 103,64g PROTEÍNAS: 27,25g GORDURAS: 12,72 g	CALORIAS 593,52kcal CARBOIDRATOS: 97,83 g PROTEÍNAS: 29,49 g GORDURAS: 11,42g	CALORIAS 626,94 kcal CARBOIDRATOS: 103,81g PROTEÍNAS: 27,55g GORDURAS: 12,84g	CALORIAS 850,77 kcal CARBOIDRATOS: 147,05g PROTEÍNAS: 32,78g GORDURAS: 17,04g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA, SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS, MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº 06 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)



SEXTA-FEIRA

LEITE

BOLO

SUCO

MACARRÃO AO
MOLHO COM LASCAS
DE FRANGO DESFIADO

SALADA
FRUTA

SUCO

TORTA DE ABOBRINHA
COM CENOURA

CALORIAS 653,00kcal
CARBOIDRATOS:109,55 g
PROTEÍNAS: 32,07g
GORDURAS:11,99 g

SILEIRAS DO