
		<b>CRECHES - 2023</b>			
HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4ª SEMANA					
<b>DESJEJUM</b>					
DESJEJUM 07h30min	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE BATIDO COM BANANA	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO DE INHAME	LEITE  BOLO
<b>HIDRATAÇÃO</b>					
HIDRATAÇÃO 09h30min	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
<b>ALMOÇO</b>					
ALMOÇO 11h00min	ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA  SALADA FRUTA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SEM MILHO BATATAS SAUTÉ  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO <b>CARNE MOÍDA BOVINA</b> FAROFA DE COUVE COM CENOURA RALADA  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE DESFIADE COM ABÓBORA  SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA  SALADA BOLO DE ANIVERSÁRIO
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
LANCHE DA TARDE 13h30min	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA	LEITE BOLO	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA
<b>JANTAR</b>					
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 DESFIADE	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



4ª 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 OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO E MILHO BATATA PALHA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE COM CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA BOLO DE ANIVERSÁRIO
CALORIAS: 679,29kcal CARBOIDRATOS: 87,71g PROTEINAS: 19,24g GORDURAS: 12,12g	CALORIAS: 802,43kcal CARBOIDRATOS: 107,80g PROTEINAS: 32,85g GORDURAS: 26,65g	CALORIAS: 647,13kcal CARBOIDRATOS: 107,13g PROTEINAS: 29,47g GORDURAS: 17,37g	CALORIAS: 880,94kcal CARBOIDRATOS: 114,34g PROTEINAS: 35,23g GORDURAS: 26,27g	CALORIAS: 1055,62kcal CARBOIDRATOS: 163,67g PROTEINAS: 34,12g GORDURAS: 29,00g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO / EJA - 2023



4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MILHO BATATA PALHA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA SALADA DE ALFACE COM	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 365,37kcal CARBOIDRATOS: 64,24g PROTEÍNAS: 12,25g GORDURAS: 5,07g	CALORIAS: 390,46kcal CARBOIDRATOS: 60,33g PROTEÍNAS: 20,06g GORDURAS: 6,06g	CALORIAS: 382,13kcal CARBOIDRATOS: 61,09g PROTEÍNAS: 20,06g GORDURAS: 6,73g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEÍNAS: 24,96g GORDURAS: 5,68g	CALORIAS: 417,50kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 17,34g GORDURAS: 8,38g

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



## TEIXEIRA ROSAS - 2023



4ª 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  
OVOS MEXIDOS COM  
CENOURA, TOMATE E  
ABOBRINHA

ARROZ COM  
ESTROGONOFE DE  
FRANGO COM MILHO

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  
BOLO DE ANIVERSÁRIO

### JANTAR

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

ARROZ COM FEIJÃO  
ISCA DE CARNE COM  
MANDIOCA  
SALADA DE ACELGA

MACARRÃO AO  
MOLHO COM LASCAS  
DE FRANGO

ARROZ COM FEIJÃO  
CARNE MOÍDA  
COM BATATA E CENOURA

RISOTO DE FRANGO  
COM ERVILHA E  
CENOURA

FRUTA

SALADA  
GELATINA

SALADA  
FRUTA

FRUTA

SALADA  
GELATINA

CALORIAS 1176,73 kcal  
CARBOIDRATOS:  
164,69g  
PROTEÍNAS: 39,78g  
GORDURAS: 24,06g

CALORIAS 1279,54 kcal  
CARBOIDRATOS:  
193,43g  
PROTEÍNAS: 53,15 g  
GORDURAS: 33,58 g

CALORIAS 1022,26 kcal  
CARBOIDRATOS:  
165,98g  
PROTEÍNAS: 52,29g  
GORDURAS: 22,33g

CALORIAS 1208,17 kcal  
CARBOIDRATOS:  
173,67g  
PROTEÍNAS: 55,03g  
GORDURAS: 32,96g


CALORIAS 1402,07 kcal  
CARBOIDRATOS:  
217,62g  
PROTEÍNAS: 55,59g  
GORDURAS: 33,52g



ESCOLAS ESTADUAIS EM TEMPO INTEGRAL - 2023



4ª 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 ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE	
<b>ALMOÇO</b>					
ARROZ COM FEIJÃO	ARROZ COM ESTROGONOFE DE FRANGO COM MILHO	ARROZ COM FEIJÃO PRETO	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA	
ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	BATATA PALHA SALADA	CARNE MOÍDA SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA SALADA		SALADA	
FRUTA	GELATINA	FRUTA	GELATINA	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 / CARNE MOÍDA SUÍNA AO MOLHO / PURÊ DE BATATA COM BETERRABA /	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO COM LASCAS DE FRANGO	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA	RISOTO DE FRANGO COM ERVILHA E CENOURA	
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	FRUTA	SALADA GELATINA	
CALORIAS 1490,65 kcal CARBOIDRATOS: 208,57g PROTEÍNAS: 49,80g GORDURAS: 35,43g	CALORIAS 1691,51 kcal CARBOIDRATOS: 240,90g PROTEÍNAS: 63,42 g GORDURAS: 54,17 g	CALORIAS 1339,43 kcal CARBOIDRATOS: 212,02g PROTEÍNAS: 61,70g GORDURAS: 32,97g	CALORIAS 1620,14 kcal CARBOIDRATOS: 221,14g PROTEÍNAS: 65,30g GORDURAS: 53,55g	CALORIAS 1398,29 kcal CARBOIDRATOS: 216,25g PROTEÍNAS: 57,63g GORDURAS: 34,18g	

	<b>CRECHES MEIO PERÍODO- 2023</b>			
HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
4ª 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 09h30min / 14h30	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
ALMOÇO / JANTAR				
ALMOÇO / JANTAR 10h30min / 16h00	ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA  SALADA FRUTA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SEM MILHO BATATAS SAUTÉ  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO <b>CARNE MÓIDA BOVINA</b> FAROFÁ DE COUVE COM CENOURA RALADA  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE DESFIADA COM ABÓBORA  SALADA FRUTA
LANCHE DA TARDE				
LANCHE DA TARDE 13H00 min	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA	LEITE BOLO	LEITE BOLO
	CALORIAS 606,34kcal CARBOIDRATOS: 99,90g PROTEÍNAS: 22,13g GORDURAS: 14,86g	CALORIAS: 719,89 kcal CARBOIDRATOS:121,03 g PROTEÍNAS: 32,64g GORDURAS: 14,65g	CALORIAS 588,85kcal CARBOIDRATOS: 94,85g PROTEÍNAS:27,23 g GORDURAS:12,81 g	CALORIAS 814,46kcal CARBOIDRATOS: 139,60g PROTEÍNAS:36,12 g GORDURAS:14,66 g
CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA, SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº 06 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)				



SEXTA-FEIRA

LEITE

BOLO

SUCO

MACARRÃO AO MOLHO  
COM CARNE MOÍDA

SALADA  
BOLO DE ANIVERSÁRIO

SUCO  
TORTA DE ABOBRINHA  
E CENOURA

CALORIAS 999,89kcal  
CARBOIDRATOS: 168,73g  
PROTEÍNAS: 35,69g  
GORDURAS: 22,03g

LEILAS DO