





		CRECHES - 2023			
HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
5ª 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 PURÊ DE BATATA DOCE 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 CARNE MOÍDA 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	CANJA DE FRANGO, COM BATATA DOCE E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO EM LASCAS E BATATA
	CALORIAS 1025,24 kcal CARBOIDRATOS: 146,41g PROTEÍNAS: 53,87g GORDURAS: 26,63g	CALORIAS 1059,72 kcal CARBOIDRATOS: 180,05g PROTEÍNAS: 52,91g GORDURAS: 18,47g	CALORIAS 997,88 kcal CARBOIDRATOS: 139,77g PROTEÍNAS: 53,48g GORDURAS: 26,50g	CALORIAS 1110,47 kcal CARBOIDRATOS: 192,01g PROTEÍNAS: 57,28g GORDURAS: 25,97g	CALORIAS 898,87 kcal CARBOIDRATOS: 152,25g PROTEÍNAS: 41,50g GORDURAS: 17,42g
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			
5ª 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 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 CARNE MOÍDA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 690,43kcal CARBOIDRATOS: 86,33g PROTEINAS: 25,86g GORDURAS: 12,78g	CALORIAS: 760,47kcal CARBOIDRATOS: 101,93g PROTEINAS: 31,82g GORDURAS: 25,11g	CALORIAS: 736,62kcal CARBOIDRATOS: 116,09g PROTEINAS: 29,44g GORDURAS: 17,43g	CALORIAS: 880,94kcal CARBOIDRATOS: 121,05g PROTEINAS: 31,80g GORDURAS: 30,28g	CALORIAS: 728,14kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEINAS: 32,15g GORDURAS: 15,73g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO / EJA - 2023



5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
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 CARNE MOÍDA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 376,51kcal CARBOIDRATOS: 62,86g PROTEÍNAS: 18,78g GORDURAS: 5,73g	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: 468,67kcal 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



5ª 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 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 CARNE MOÍDA SALADA FRUTA
JANTAR				
MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA SUÍNA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA SALADA GELATINA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MILHO BATATA PALHA SALADA FRUTA	ARROZ À GREGA COM MILHO E CENOURA LASCAS DE FRANGO GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA SALADA FRUTA
CALORIAS 1049,26 kcal CARBOIDRATOS: 140,94g PROTEÍNAS: 46,89g GORDURAS: 18,84g	CALORIAS 1200,34 kcal CARBOIDRATOS: 178,74g PROTEÍNAS: 52,00 g GORDURAS: 31,98 g	CALORIAS 1120,33 kcal CARBOIDRATOS: 175,73g 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 		
5ª 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 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 CARNE MOÍDA 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 FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE COM ABÓBORA SALADA GELATINA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MILHO BATATA PALHA SALADA FRUTA	ARROZ À GREGA COM MILHO E CENOURA LASCAS DE FRANGO GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA SALADA FRUTA
CALORIAS 1049,26 kcal CARBOIDRATOS: 140,94g PROTEÍNAS: 46,89g GORDURAS: 18,84g	CALORIAS 1200,34 kcal CARBOIDRATOS: 178,74g PROTEÍNAS: 52,00 g GORDURAS: 31,98 g	CALORIAS 1120,33 kcal CARBOIDRATOS: 175,73g 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

	CRECHES MEIO PERÍODO - 2023					
HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
5ª 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 09h30min / 14h30	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	
ALMOÇO / JANTAR						
ALMOÇO / JANTAR 10h30min / 16h00min	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM PURÊ DE BATATA DOCE SALADA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA BOVINA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO ISCA DE CARNE DESFIADA COM MANDIOCA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA SALADA FRUTA	
LANCHE DA TARDE						
LANCHE DA TARDE 13H00 min	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA E CENOURA	LEITE BOLO	LEITE BOLO	SUCO TORTA DE ABOBRINHA COM CENOURA	
	CARBOIDRATOS: 100,61g PROTEÍNAS: 27,19g GORDURAS: 12,72 g	CARBOIDRATOS: 114,33 g PROTEÍNAS: 39,09g GORDURAS: 11,56g	CARBOIDRATOS: 94,85g PROTEÍNAS: 27,23g GORDURAS: 12,81g	CARBOIDRATOS: 139,60g PROTEÍNAS: 36,12g GORDURAS: 14,66 g	CARBOIDRATOS: 102,81 g PROTEÍNAS: 27,14g GORDURAS: 11,96 g	
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)						