



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 04 À 08 DE NOVEMBRO DE 2024 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 04/11/2024	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 06/11/2024	Quinta-feira 07/11/2024	Sexta-feira 08/11/2024
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Maçã	Banana	Biscoito maisena Leite	Pera	Banana
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis Mexerica	Arroz + Feijão Carne cozida com Tomate Couve refogada Salada de Acelga Manga	Arroz + Feijão + Omelete com espinafre, salada de Rúcula Abacaxi	Polenta Molho de Frango com Berinjela e tomate salada de couve Banana	Arroz +Feijão Sobrecoca assada com farofa cenoura salada de escarola Maçã

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.



Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	384	9	10	50
Fundamental I (6-10 anos)	414	10	12	54
Fundamental II (11-15 anos)	601	16	17	89

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CHEFE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR
CRN-3 49279



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 04 À 08 DE NOVEMBRO DE 2024 JARDIM INTEGRAL E

MATERNAL INTEGRAL (3 e 4 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 04/11/2024	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 06/11/2024	Quinta-feira 07/11/2024	Sexta-feira 08/11/2024
Lanche Manhã 08:00 ÀS 09:00	Aveioca Leite	Ovo mexido Leite com cacau	Biscoito maisena e Leite	Torta de escarola com tomate leite com cacau	Aveia dormida com maçã, banana
Almoço 11:00 ÀS 12:00	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis Mexerica	Arroz + Feijão Carne cozida com Tomate Couve refogada Salada de Acelga Manga	Arroz + Feijão + Omelete com espinafre, salada de Rúcula Abacaxi	Polenta Molho de Frango com Berinjela e tomate salada de couve Banana	Arroz +Feijão Sobrecoxa assada com farofa cenoura salada de escarola Maçã
Lanche da tarde 15:00 às 16:00	Biscoito maisena Leite	Bolo de cacau Leite Goiaba	Vitamina de maçã com banana Biscoito maisena	Mingau de aveia com banana	Torta de repolho com cenoura leite com cacau

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.



Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Jardim e Maternal (3 e 4 anos)	814	22	24	129

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CHEFE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR
CRN-3 49279



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 04 À 08 DE NOVEMBRO DE 2024 BERÇÁRIO II E

MATERNAL (1 a 3 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 04/11/2024	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 06/11/2024	Quinta-feira 07/11/2024	Sexta-feira 08/11/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Aveia dormida com maçã e banana	Bolo de banana Leite	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Torta de repolho com tomate Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz +Feijão Carne moída com molho Salada de brócolis Mexerica	Arroz + Feijão Carne cozida com Tomate Couve refogada Salada de Acelga Manga	Arroz + Feijão + Omelete com espinafre, salada de Rúcula Abacaxi	Arroz + Feijão Frango com cebola e tomate Berinjela refogada salada de couve Banana	Arroz +Feijão Sobrecoxa assada com farofa cenoura salada de escarola Maçã
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Laranja	Abacaxi	Laranja Pera	Goiaba	Melão
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de Ervilha com Carne, macarrão e abóbora e Brócolis Goiaba	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Acelga	Sopa de grão de bico com frango, cenoura e rúcula	Arroz + Feijão + Omelete com salsa e tomate Salada de alface	Polenta com molho de frango Salada de Rúcula Mexerica



Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (1-3 anos)	689	16	18	101	285	3,01	319	79

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CRIFE DE UNIDADE DE EDUCAÇÃO ALFABETAR
CRN-3 49279



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 04 À 08 DE NOVEMBRO DE 2024 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 04/11/2024	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 06/11/2024	Quinta-feira 07/11/2024	Sexta-feira 08/11/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil mamão	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz +Feijão Carne moída com molho brócolis Mexerica	Papa de arroz + Feijão Carne cozida com Tomate Acelga refogada Manga pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão + Omelete com espinafre, Rucula refogada Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Frango com cebola e tomate Berinjela refogada Banana	Papa de arroz +Feijão Sobrecoxa assada escarola refogada Maçã cozida
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil Laranja Pera	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil goiaba pedaços pequenos
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de Ervilha com Carne, macarrão, abóbora e Brócolis Goiaba pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Sobrecoxa assada Acelga refogada	Sopa de grão de bico com frango, cenoura e rúcula	Papa de arroz + Feijão + Omelete com salsa e tomate	Polenta com molho de frango Mexerica

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.



Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidrato s Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgram as	Vitamina C Miligramas
Berçário I (7-11 meses)	423	11	12	64	292	5,19	325	76

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CREPE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR
CRN-3 49279