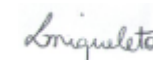


CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 29	Terça-feira - 30	Quarta-feira - 01	Quinta-feira - 02	Sexta-feira - 03
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Pera + Pão c/ manteiga	
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Repolho refogado com tomate Empanado de Peixe assado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola Laranja	Arroz, Feijão Carioca Couve refogada Coxa e sobrecoxa de panela Melancia	Arroz, Feijão Carioca Mix de cenoura, chuchu e couve-flor Carne de panela com batata Mamão	
Lanche da tarde	Lanche de pernil refogado com tomate e cebola Suco de Polpa de Abacaxi	Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate Suco de polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de laranja Leite batido com chocolate 50%	

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	981,83 Kcal	158g (64%)	35 g (15%)	24g (22%)	1368,17 mg

*Sujeito a alterações



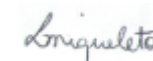
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 06	Terça-feira - 07	Quarta-feira - 08	Quinta-feira - 09	Sexta-Feira - 10
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Coxinha da asa refogada Pera	Arroz Salada de Batata Estrogonofe de frango Cocada	Macarrão ao molho de carne moída Arroz *Fazer o molho separado Mamão	Arroz Refogado de ervilha, cenoura, tomate e cebola Frango refogado Maçã
Lanche da tarde	Iogurte de Morango Bolacha maisena Melão	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de chocolate com recheio de doce de leite Pipoca Suco de polpa de Morango	Lanche com molho de carne moída Suco de polpa de Abacaxi

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	914,71 Kcal	149g (65%)	33 g (14%)	22g (22%)	1189,69 mg

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 13	Terça-feira - 14	Quarta-feira - 15	Quinta-feira - 16	Sexta-feira - 17
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pera+ Pão c/ manteiga	Melancia + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Abacaxi + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha refogada com tomate e cebola Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assadas Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface Carne de panela c/ batata e cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Mix de brócolis, cenoura e batata Filé de frango ao molho vermelho Mamão	Arroz temperado com cenoura, ervilha e milho Frango refogado com tomate e cebola *Fazer Arroz Branco separado Pera
Lanche da Tarde	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Leite batido com polpa de morango e banana Pão com manteiga	Lanche com molho de frango desfiado Suco de Polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de Coco Leite batido c/ Chocolate 50%

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	948,53 Kcal	150g (63%)	36 g (15%)	24g (22%)	985,31 mg

Liviane Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

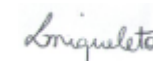
CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

*Sujeito a alterações

	Segunda-feira - 20	Terça-feira - 21	Quarta-feira - 22	Quinta-feira - 23	Sexta-feira - 24
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pera + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho, couve e pepino Filé de frango refogado com tomate e cebola Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxa e sobrecoxa de panela Banana	Arroz, Feijão Carioca Mix de cenoura, abobrinha e chuchu Pernil ao molho vermelho Mamão	Arroz, Feijão Carioca Salada de batata e ovo Coxinha da asa assada Pera	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Laranja
Lanche da Tarde	Bolo de baunilha Leite batido com chocolate 50%	Iogurte de Morango Bolacha Cream Cracker Mamão	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Torta de frango, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral) Suco de polpa de Abacaxi	Lanche com frango desfiado e maionese caseira (com cenoura, tomate, cheiro verde) Suco de polpa de Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	972,95 Kcal	158g (65%)	36 g (15%)	24g (22%)	813,16 mg

*Sujeito a alterações



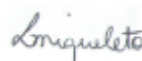
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 27	Terça-feira - 28	Quarta-feira - 29	Quinta-feira - 30	Sexta-feira - 31
Café da manhã	PONTO FACULTATIVO	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã		Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço		Arroz, Feijão Carioca Farofa de repolho e cenoura Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Coxinha da asa assada com batata Banana	Arroz Salada de couve e tomate Estrogonofe bovino Mamão	Macarrão ao molho de frango desfiado Arroz *Fazer o molho separado Suco de Maracujá
Lanche da Tarde		Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Lanche com molho de carne moída Suco de Polpa de Abacaxi	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de Chocolate Leite batido com chocolate 50%

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	991,42 Kcal	155g (63%)	38 g (15%)	25g (23%)	1160,95 mg

*Sujeito a alterações


LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461