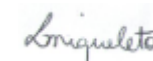


CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 29	Terça-feira - 30	Quarta-feira - 01	Quinta-feira - 02	Sexta-feira - 03
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Banana	CONSELHO DE CLASSE
Almoço/Jantar	Arroz Repolho refogado com tomate Estrogonofe de frango Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola	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	

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	486,03 Kcal	74g (61%)	21 g (18%)	12g (22%)	648,96 mg

* Sujeito a alterações



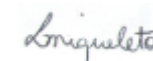
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 06	Terça-feira - 07	Quarta-feira - 08	Quinta-feira - 09	Sexta-Feira - 10
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Melão	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pera
Almoço/Jantar	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 Banana	Arroz, Feijão Salada de Batata Empanado de Peixe assado Cocada	Macarrão ao molho de carne moída Bolo de chocolate com recheio de doce de leite	Lanche com molho de carne moída Pipoca Suco de Polpa de Abacaxi

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	426,81 Kcal	65g (61%)	19g (18%)	10g (21%)	593,20 mg

* Sujeito a alterações



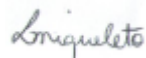
LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 13	Terça-feira - 14	Quarta-feira - 15	Quinta-feira - 16	Sexta-feira - 17
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Mamão	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha refogada com tomate e cebola Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assadas	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface Carne de panela c/ batata e cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carioca Mix de brócolis, cenoura e batata Filé de frango ao molho vermelho	Arroz temperado (ervilha, cenoura e milho c/ frango) Abacaxi

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	469,09 Kcal	69g (59%)	23g (19%)	11g (22%)	596,30 mg

*Sujeito a alterações



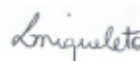
LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 20	Terça-feira - 21	Quarta-feira - 22	Quinta-feira - 23	Sexta-feira - 24
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Banana	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	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	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 refogada	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Melancia

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	490,76 Kcal	73g (60%)	23g (19%)	12g (22%)	600,82 mg

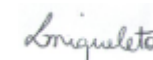
*Sujeito a alterações


LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - OUTUBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 27	Terça-feira - 28	Quarta-feira - 29	Quinta-feira - 30	Sexta-feira - 31
Café da manhã/Lanche da tarde		Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pera	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	PONTO FACULTATIVO	Arroz, Feijão Carioca Farofa de repolho e cenoura Pernil refogado	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa assada com batata Banana	Arroz Salada de couve e tomate Estrogonofe bovino	Macarrão ao molho de frango desfiado Melão

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	487,31 Kcal	76g (60%)	22g (19%)	12g (22%)	752,45 mg



LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461