



Divisão de Nutrição Escolar – JUNHO 2025



Júlia P. Monteiro  
Júlia Rodrigues Monteiro de Castro  
RG 48.305.211-5  
Chefe de Divisão de Nutrição Escolar



Conveniadas (Integral 70%)

CARDÁPIO VII

| Lanche da manhã: a partir das 08h                                                                                                                                                                                                                          | Almoço: a partir das 11h                                                              | Sobremesa         | Lanche da tarde: a partir das 14h30                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1ª semana                                                                                                                                                                                                                                                  | 1ª semana                                                                             | 1ª semana         | 1ª semana                                                                |
| 2 Ovo mexido, melancia                                                                                                                                                                                                                                     | Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, quibebe de abóbora japonesa                  | Melancia          | Pão hot dog c/ mant, leite, melancia                                     |
| 3 Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji                                                                                                                                                                                                                    | Arroz, feijão, pernil acebolado, purê de cenoura e cará                               | Maçã fuji         | Omelete de forno (ervilha), maçã fuji                                    |
| 4 Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica                                                                                                                                                                                                                | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, acelga refogada                             | Banana nanica     | Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica                                |
| 5 Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan                                                                                                                                                                                                             | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, mandioquinha refogada                      | Tangerina ponkan  | Torta de frango (sassami), tangerina ponkan                              |
| 6 Ovo mexido, mamão formosa                                                                                                                                                                                                                                | Arroz, feijão, frango (sassami) ao molho de laranja, batata refogada                  | Mamão formosa     | Bolo de banana (uva passa, suco de maçã), leite, mamão formosa           |
| 7 Pão hot dog c/ mant, leite                                                                                                                                                                                                                               | SÁBADO LETIVO                                                                         | SÁBADO LETIVO     | Pão hot dog c/ mant, leite                                               |
| Média semanal: Energia (kcal): 921/ Proteína: 35 gr/ Lipídeos: 34 gr/ Carboidratos: 131 gr/ Sódio: 773 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.   |                                                                                       |                   |                                                                          |
| 2ª semana                                                                                                                                                                                                                                                  | 2ª semana                                                                             | 2ª semana         | 2ª semana                                                                |
| 9 Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji                                                                                                                                                                                                                    | A/F, Macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF refogada, abobrinha italiana refogada | Maçã fuji         | Ovo mexido, maçã fuji                                                    |
| 10 Ovo mexido, melancia                                                                                                                                                                                                                                    | Arroz, tutu de feijão, filé mignon suíno refogado, cenoura refogada                   | Melancia          | Pão hot dog c/ mant, leite, melancia                                     |
| 11 Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan                                                                                                                                                                                                            | Arroz, feijão, frango refogado (peito), espinafre refogado                            | Tangerina ponkan  | Ovo mexido, tangerina ponkan                                             |
| 12 Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica                                                                                                                                                                                                               | Arroz, feijão, pernil refogado com limão, batata refogada                             | Banana nanica     | Bolinha de batata, leite, banana nanica                                  |
| 13 Ovo mexido, mamão formosa                                                                                                                                                                                                                               | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de tomate                            | Mamão formosa     | Pão hot dog c/ carne moída, mamão formosa                                |
| Média semanal: Energia (kcal): 851,3/ Proteína: 32 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 123 gr/ Sódio: 865 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg. |                                                                                       |                   |                                                                          |
| 3ª semana                                                                                                                                                                                                                                                  | 3ª semana                                                                             | 3ª semana         | 3ª semana                                                                |
| 16 Pão hot dog c/ mant, leite, melão                                                                                                                                                                                                                       | Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, salada de pepino japonês                     | Melão             | Pão hot dog c/ manteiga, leite, melão                                    |
| 17 Ovo mexido, maçã fuji                                                                                                                                                                                                                                   | Arroz, feijão, tilápia assada, abobrinha brasileira refogada                          | Maçã fuji         | Pão hot dog c/ manteiga, leite, maçã fuji                                |
| 18 Pão hot dog c/ mant, leite, mamão formosa                                                                                                                                                                                                               | Arroz, feijão, frango refogado (sassami) com milho, salada de tomate                  | Mamão formosa     | Biscoito de polvilho, leite, mamão formosa                               |
| 19 FERIADO                                                                                                                                                                                                                                                 | FERIADO                                                                               | FERIADO           | FERIADO                                                                  |
| 20 PONTO FACULTATIVO                                                                                                                                                                                                                                       | PONTO FACULTATIVO                                                                     | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO                                                        |
| Média semanal: Energia (kcal): 921/ Proteína: 35 gr/ Lipídeos: 34 gr/ Carboidratos: 131 gr/ Sódio: 773 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.   |                                                                                       |                   |                                                                          |
| 4ª semana                                                                                                                                                                                                                                                  | 4ª semana                                                                             | 4ª semana         | 4ª semana                                                                |
| 23 Pão hot dog c/ mant, leite, melão                                                                                                                                                                                                                       | Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, batata doce rosada refogada                  | Melão             | Ovo mexido, melão                                                        |
| 24 Ovo mexido, melancia                                                                                                                                                                                                                                    | Arroz, feijão preto cozido c/ filé mignon suíno, farofa de cebola, vinagrete          | Melancia          | Pão hot dog c/ mant, leite, melancia                                     |
| 25 Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, banana nanica                                                                                                                                                                                                  | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, mandioquinha refogada                       | Banana nanica     | Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, banana nanica                   |
| 26 Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan                                                                                                                                                                                                            | Arroz, feijão, pernil acebolado, inhame refogado                                      | Tangerina ponkan  | Bolinha de batata, leite, tangerina ponkan                               |
| 27 Ovo mexido, mamão formosa                                                                                                                                                                                                                               | Arroz, feijão, stroganoff de frango (peito), batata assada                            | Mamão formosa     | Bolo de banana (uva passa, suco de maçã-sem aveia), leite, mamão formosa |
| Média semanal: Energia (kcal): 851,3/ Proteína: 32 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 123 gr/ Sódio: 865 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg. |                                                                                       |                   |                                                                          |