



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   |
|--|---|---|-------------------|---|
|  | <b>1ª semana</b>                                  | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>  |
| 1  | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, laranja pêra      | Arroz, feijão, pernil refogado, brócolis ninja refogado                                 | Laranja pêra      | Ovo mexido, laranja pêra  |
| 2  | Ovo mexido, tangerina murcote                     | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, batata doce AGF refogada                        | Tangerina murcote | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina murcote                                     |
| Média semanal: Energia (kcal): 285 / Poteína: 11 gr/ Lipídeos: 11 gr/ Carboidratos: 37 gr/ Sódio: 320,8 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 378 kcal/ Poteína: 9,6 a 14 gr/ Lipídeos: 10 a 15 gr; Carboidratos: 52 a 61 gr/ Sódio: 560 mg.       |   |   |                   |   |
|  | <b>1ª semana</b>                                  | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>  |
| 5  | Ovo mexido, melancia                              | Arroz, feijão, macarrão caracol ao sugo, carne moída refogada, inhame refogado          | Melancia          | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia  |
| 6  | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão             | Arroz, feijão preto, pernil acebolado, vinagrete  | Melão             | Pão francês 25g c/ manteiga, leite, melão   |
| 7  | Ovo mexido, banana nanica                         | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, couve flor refogado                           | Banana nanica     | Pão bisnaga c/ requeijão caseiro, frapê de chocolate c/ banana e aveia, banana nanica |
| 8  | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana prata      | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, brócolis ninja refogado                      | Banana prata      | Omelete de forno, banana prata  |
| 9  | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina pokan   | Arroz, feijão, frango (peito) em tiras refogado, salada de rabanete                     | Tangerina ponkan  | Biscoito de polvilho caseiro, leite, tangerina pokan                                  |
| Média semanal: Energia (kcal): 712,95 / Poteína: 29 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 93 gr/ Sódio: 802,17 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Poteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg. |   |   |                   |   |
|  | <b>2ª semana</b>                                  | <b>2ª semana</b>  | <b>2ª semana</b>  | <b>2ª semana</b>  |
| 12   | Ovo mexido, melancia                              | Arroz, feijão, patinho tiras refogado, purê de cenoura e cará                           | Melancia          | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia  |
| 13   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão             | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, batata refogada                              | Melão             | Pão francês 25g c/ manteiga, leite, melão   |
| 14   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana nanica     | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, berinjela AGF refogada                          | Banana nanica     | Ovo mexido, banana nanica   |
| 15   | Ovo mexido, banana prata                          | Arroz, feijão, pernil acebolado, salada de tomate AGF                                   | Banana prata      | Bolo de banana (uva passa preta e aveia), leite, banana prata                         |
| 16   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina murcote | Arroz, feijão, frango (sassami) refogado, batata doce AGF refogada                      | Tangerina murcote | Ovo mexido, tangerina murcote   |
| Média semanal: Energia (kcal): 762,55 / Poteína: 28 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 102 gr/ Sódio: 824,9 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Poteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg. |   |   |                   |   |
|  | <b>3ª semana</b>                                  | <b>3ª semana</b>  | <b>3ª semana</b>  | <b>3ª semana</b>  |
| 19   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina murcote | Arroz, feijão, polenta c/ carne tiras ao molho, salada de tomate                        | Tangerina murcote | Ovo mexido, tangerina murcote   |
| 20   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia          | Arroz, feijão, pernil refogado, mandioquinha refogada                                   | Melancia          | Pão francês 25g c/ manteiga, leite, melancia  |
| 21   | Ovo mexido, banana nanica                         | Arroz, feijão, frango ao molho de laranja (sassami), salada de agrião                   | Banana nanica     | Bolinha caseira de batata, leite, banana nanica                                       |
| 22   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana prata      | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, cenoura refogada                             | Banana prata      | Quibe de aveia, banana prata  |
| 23   | Ovo mexido, tangerina murcote                     | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de couve flor                          | Tangerina murcote | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina murcote                                     |
| Média semanal: Energia (kcal): 921 / Poteína: 35 gr/ Lipídeos: 34 gr/ Carboidratos: 131 gr/ Sódio: 773 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Poteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.      |   |   |                   |   |
|  | <b>4ª semana</b>                                  | <b>4ª semana</b>  | <b>4ª semana</b>  | <b>4ª semana</b>  |
| 26   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia          | Arroz, feijão, macarrão caracol ao sugo, carne moída refogada, salada de cenoura ralada | Melancia          | Ovo mexido, melancia  |
| 27   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão             | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, mandioquinha refogada                        | Melão             | Pão francês 25g c/ manteiga, leite, melão   |
| 28   | Ovo mexido, banana nanica                         | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada c/ batata, salada de tomate AGF                  | Banana nanica     | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana nanica   |
| 29   | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana prata      | Arroz, feijão, pernil acebolado, purê de ervilha seca                                   | Banana prata      | Bolo de banana (uva passa preta e aveia), leite, banana prata                         |
| 30   | Ovo mexido, tangerina murcote                     | Arroz, feijão, stroganoff de frango (peito), salada de pepino caipira AGF               | Tangerina murcote | Torta de frango (peito), tangerina murcote  |
| Média semanal: Energia (kcal): 851,3/ Poteína: 32 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 123 gr/ Sódio: 865 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Poteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.     |   |   |                   |   |
| Hidratação: Oferecer água filtrada e/ou fervida nos intervalos entre as refeições. Poderá ser oferecido água após as refeições com moderação e/ou se a criança solicitar por estar com sede.   |   |   |                   |   |

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõe os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema de entrega/grau de maturação/temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais como também sanitários conforme orientação/autorização da Divisão de Nutrição Escolar.