



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
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.				
	1ª semana	1ª semana	1ª semana	1ª semana
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.				
	2ª semana	2ª semana	2ª semana	2ª semana
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.				
	3ª semana	3ª semana	3ª semana	3ª semana
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.				
	4ª semana	4ª semana	4ª semana	4ª semana
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.