



Divisão de Nutrição Escolar – AGOSTO 2025

Conveniadas (Integral 70%)

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



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	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, inhame refogado		Mamão formosa	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão formosa
2ª semana		2ª semana		2ª semana	2ª semana
4	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, batata doce rosada refogada		Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
5	Pão hot dog c/ mant, leite, melancia	Arroz, feijão, filé mignon acebolado, purê de cenoura e cará		Melancia	Pão hot dog c/ mant, leite, melancia
6	Ovo mexido, tangerina ponkan	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, brócolis ninja refogado		Tangerina ponkan	Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan
7	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, pernil refogado com limão, couve flor refogada		Melão	Omelete de forno (ervilha), melão
8	Ovo mexido, laranja pêra	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, salada de tomate		Laranja pêra	Torta de atum, laranja pêra
Média semanal: Energia (kcal): 894,75/ Proteína: 36 gr/ Lipídeos: 32 gr/ Carboidratos: 126 gr/ Sódio: 833 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
11	Ovo mexido, melão	Arroz, feijão, polenta, carne moída IQF ao molho, salada de rabanete ralado		Melão	Pão hot dog c/ manteiga, leite, melão
12	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji	Arroz, feijão, tilápia assada c/ batata, salada de tomate		Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
13	Ovo mexido, banana prata	Arroz, feijão, frango refogado (peito) com milho, salada de agrião		Banana prata	Bolinha de batata, leite, banana prata
14	Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, pernil refogado, brócolis ninja refogado		Tangerina ponkan	Bolo de banana (uva passa, suco de maçã-sem aveia), leite, tangerina ponkan
15	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, vagem refogada		Mamão formosa	Pão hot dogc/ carne moída, mamão formosa
Média semanal: Energia (kcal): 931,48/ Proteína: 33 gr/ Lipídeos: 30 gr/ Carboidratos: 139 gr/ Sódio: 852,93 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
18	Pão hot dog c/ mant, leite, melancia	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, batata doce rosada refogada		Melancia	Pão hot dog c/ mant, leite, melancia
19	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, tutu de feijão, filé mignon suíno refogado, salada de tomate		Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
20	Pão hot dog c/requeijão caseiro, leite, melão	Arroz, feijão, strogonoff de frango (sassami), batata assada		Melão	Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, melão
21	Ovo mexido, tangerina ponkan	Arroz, feijão, pernil acebolado, farofa de cenoura		Tangerina ponkan	Torta de frango (sassami), tangerina ponkan
22	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, salada de rabanete ralado		Abacaxi pérola	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola
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.					