



Divisão de Nutrição Escolar – FEVEREIRO 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
3	PLANELAJAMENTO	PLANELAJAMENTO		PLANELAJAMENTO	PLANELAJAMENTO
4	PLANELAJAMENTO	PLANELAJAMENTO		PLANELAJAMENTO	PLANELAJAMENTO
5	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão, carne tiras refogada, quibebe de abóbora japonesa		Maçã gala	Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã gala
6	Pão bisnaga c/ requeijão caseiro, leite, laranja pêra	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, vinagrete		Laranja pêra	Pão bisnaga c/requeijão caseiro, leite, laranja pêra
7	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, quiabo refogado		Mamão formosa	Pão bisnaga c/ mant, leite, mamão formosa
Média semanal: Energia (kcal): 553/ Proteína: 21 gr/ Lipídeos: 20 gr/ Carboidratos: 80 gr/ Sódio: 464 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 567 kcal/ Proteína: 14 a 21 gr/ Lipídeos: 15 a 22 gr; Carboidratos: 78 a 93 gr/ Sódio: 840 mg.					
2ª semana		2ª semana		2ª semana	2ª semana
10	Pão bisnaga c/ mant, leite , melancia	Arroz, feijão, macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF ref., salada de pepino japonês		Melancia	Ovo mexido, melancia
11	Ovo mexido, melão	Arroz, feijão, pernil refogado com limão, batata refogada		Melão	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão
12	Pão bisnaga c/ mant, leite, banana nanica	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada c/ batata, salada de alface		Banana nanica	Omelete de forno, banana nanica
13	Pão bisnaga c/ mant, leite, manga palmer	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, acelga refogada		Manga palmer	Pão bisnaga c/ mant, leite, manga palmer
14	Ovo mexido, goiaba	Arroz, feijão, strogonoff de frango (sassami), berinjela refogada		Goiaba	Bolo de banana (uva passa, suco de maçã), leite, goiaba
Média semanal: Energia (kcal): 921/ Proteína: 35 gr/ Lipídeos: 34 gr/ Carboidratos: 131 gr/ Sódio: 773 mg. Valores de referência 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
17	Pão bisnaga c/ mant, leite, melancia	Arroz, feijão, polenta c/ carne tiras ao molho, quiabo refogado		Melancia	Ovo mexido, melancia
18	Ovo mexido, maçã gala	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, quibebe de abóbora japonesa		Maçã gala	Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã gala
19	Pão bisnaga c/ mant, leite, banana nanica	Arroz, feijão, frango (sassami) ao molho de laranja, batata refogada		Banana nanica	Pão bisnaga c/ mant, leite, banana nanica
20	Pão bisnaga c/ mant, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, pernil refogado, salada de beterraba cozida		Mamão formosa	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão formosa
21	Ovo mexido, melão	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, repolho verde refogado		Melão	Quibe de aveia, melão
Média semanal: Energia (kcal): 894,75/ Proteína: 36 gr/ Lipídeos: 32 gr/ Carboidratos: 126 gr/ Sódio: 833 mg. Valores de referência 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
24	Pão bisnaga c/ mant, leite, melancia	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, quibebe de abóbora seca		Melancia	Ovo mexido, melancia
25	Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã gala	Arroz, feijão, tilápia ao forno, salada de tomate		Maçã gala	Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã gala
26	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada c/ batata, salada de alface		Mamão formosa	Pão bisnaga c/ mant, leite, mamão formosa
27	Pão bisnaga c/ mant, leite, goiaba	Arroz, tutu de feijão, pernil acebolado, salada de beterraba cozida		Goiaba	Pão bisnaga c/ mant, leite, goiaba
28	Ovo mexido, laranja pêra	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, quiabo refogado		Laranja pêra	Torta de frango (peito), laranja pêra
Média semanal: Energia (kcal): 931,48/ Proteína: 33 gr/ Lipídeos: 30 gr/ Carboidratos: 139 gr/ Sódio: 852,93 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.					