



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
3	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão, patinho moído refogado, batata doce amarela refogada		Maçã gala	Ovo mexido, maçã gala
4	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, pernil acebolado, quibebe de abóbora japonesa		Mamão formosa	Pão francês 25g c/ manteiga, leite, mamão formosa
5	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana prata	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, salada de alface AGF		Banana prata	Omelete de forno, banana prata
6	Pão bismaga c/ manteiga, leite, pêra willans	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, cenoura refogada		Pêra Willians	Quibe de aveia, pêra willans
7	Ovo mexido, banana nanica	Arroz, feijão, frango (peito) em tiras refogado, farofa de abobrinha brasileira		Banana nanica	Bolo de banana (uva passa preta e aveia), leite, banana nanica
8	Pão bismaga c/ manteiga, leite	Sábado de cultura		Mamão formosa	Pão bismaga c/ manteiga, leite
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.					
2ª semana		2ª semana		2ª semana	2ª semana
10	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão, patinho tiras refogado, quibebe de abóbora japonesa		Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
11	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, repolho verde refogado		Mamão formosa	Bolinha caseira de batata, leite, mamão formosa
12	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, acelga refogada		Banana nanica	Pão bismaga c/ manteiga, frapê de chocolate c/ banana e aveia, banana nanica
13	Pão bismaga c/ manteiga, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, pernil acebolado, cenoura refogada		Tangerina pokan	Biscoito de polvilho caseiro, leite, tangerina pokan
14	Ovo mexido, pêra willians	Arroz, feijão, frango (sassami) em cubos refogado, batata refogada		Pêra Willians	Pão bismaga c/ carne moída, pêra willians
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
17	Ovo mexido, melancia	Arroz, feijão, polenta c/ carne tiras ao molho, quibebe de abóbora seca		Melancia	Pão bismaga c/ manteiga, leite, melancia
18	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão preto, pernil refogado, vinagrete		Maçã fuji	Pão francês 25g c/ requeijão, leite, maçã fuji
19	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO
20	Ovo mexido, banana nanica	Arroz, feijão, patinho tiras refogado, purê de cará e cenoura		Banana nanica	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica
21	Pão bismaga c/ manteiga, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, frango ao molho de laranja (sassami), salada de tomate		Mamão formosa	Torta caseira de banana s/ açúcar (ovo+aveia+ banana), leite, mamão formosa
Média semanal: Energia (kcal): 680/ Poteína: 26,4 gr/ Lipídeos: 24 gr/ Carboidratos: 111 gr/ Sódio: 692 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 756kcal/ Poteína: 19 a 28 gr/ Lipídeos: 21 a 30 gr; Carboidratos: 104 a 123 gr/ Sódio: 1120 mg.					
4ª semana		4ª semana		4ª semana	4ª semana
24	Ovo mexido, maçã gala	Arroz, feijão, macarrão caracol ao sugo, carne moída refogada, abobinha italiana refogada		Maçã fuji	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã fuji
25	Pão bismaga c/ manteiga, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, filé mignon suíno acebolado, quibebe de abóbora seca		Mamão formosa	Pão francês 25g c/ manteiga, leite, mamão formosa
26	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, couve refogada AGF		Banana nanica	Ovo mexido, banana nanica
27	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, pernil acebolado, mandioquinha refogada		Tangerina pokan	Bolo de banana (uva passa preta e aveia), leite, banana prata
28	Pão bismaga c/ manteiga, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, stroganoff de frango (peito), salada de pepino japonês		Banana prata	Torta de frango (peito), tangerina ponkan
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.					
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.