



Divisão de Nutrição Escolar – OUTUBRO 2025

Conveniadas (Integral 70%)

Julia R. Monteiro
Julia 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	CONSELHO DE CLASSE	CONSELHO DE CLASSE			CONSELHO DE CLASSE
2	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão havaí	Arroz, tutu de feijão, pernil refogado, salada de beterraba cozida		Mamão havaí	Biscoito de polvilho, leite, mamão havaí
3	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, salada de chuchu		Abacaxi pérola	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola
Média semanal: Energia (kcal): 357,6 / Proteína: 14 gr/ Lipídeos: 12,8 gr/ Carboidratos: 50,4 gr/ Sódio: 333 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 378 kcal/ Proteína: 10 a 14 gr/ Lipídeos: 10 a 15 gr; Carboidratos: 52 a 62 gr/ Sódio: 560 mg.					
2ª semana		2ª semana		2ª semana	2ª semana
6	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	A/F, Macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF refogada, salada de rabanete ralado		Melão	Pão hot dog c/ mant, leite, melão
7	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, pernil acebolado, abobrinha italiana refogada		Maçã fuji	Torta de atum, maçã fuji
8	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, tilápia assada c/ batata, salada de almeirão		Abacaxi pérola	Pão hot dog c/ carne moída, abacaxi pérola
9	Ovo mexido, manga tommy	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, farofa de cenoura		Manga tommy	Bolo de banana c/ cacau (uva passa, suco de maçã-sem aveia), leite, manga tommy
10	Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica	Arroz, feijão, strogonoff de frango (peito), salada de pepino caipira		Banana nanica	Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica
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.					
3ª semana		3ª semana		3ª semana	3ª semana
13	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, cará refogado		Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
14	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, pernil acebolado, salada de tomate		Melão	Pão hot dog c/ mant, leite, melão
15	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
16	Pão hot dog c/ mant, leite, manga tommy	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, salada de beterraba cozida		Manga tommy	Bolinha de batata, leite, manga tommy
17	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, repolho refogado		Abacaxi pérola	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola
Média semanal: Energia (kcal): 680/ Proteína: 26,4 gr/ Lipídeos: 24 gr/ Carboidratos: 111 gr/ Sódio: 692 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 756kcal/ Proteína: 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
20	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, polenta, carne moída IQF ao molho, abobrinha italiana refogada		Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
21	Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, melancia	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, batada doce rosada refogada		Melancia	Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, melancia
22	Pão hot dog c/ mant, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, espinafre refogado		Abacaxi pérola	Torta de frango (peito), abacaxi pérola
23	Ovos mexidos, banana nanica	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, salada de tomate		Banana nanica	Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica
24	Pão hot dog c/ mant, leite, manga tommy	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, vagem macarrão refogada		Manga tommy	Pão hot dog c/ mant, leite, manga tommy
Média semanal: Energia (kcal): 851,3/ Proteína: 32 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 123 gr/ Sódio: 865 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.					
5ª semana		5ª semana		5ª semana	5ª semana
27	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
28	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
29	Ovo mexido, maçã gala	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, salada de pepino japonês		Maçã gala	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã gala
30	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão havaí	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, salada de agrião		Mamão havaí	Ovo mexido, mamão havaí
31	Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica	Arroz, feijão, frango (sassami) c/ milho, batata doce amarela refogada		Banana nanica	Bolo de banana (uva passa, suco de maçã-sem aveia), leite, banana nanica
Média semanal: Energia (kcal): 553/ Proteína: 21 gr/ Lipídeos: 20 gr/ Carboidratos: 80 gr/ Sódio: 464 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 567 kcal/ Proteína: 14 a 21 gr/ Lipídeos: 15 a 22 gr; Carboidratos: 78 a 93 gr/ Sódio: 840 mg.					
LEITE ** De preferência LEITE MATERNO Na impossibilidade será oferecido leite de vaca!					
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 DNE					