



Divisão de Nutrição Escolar – SETEMBRO 2025

Conveniadas (Integral 70%)

Júlia R M Castro
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	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji	A/F, macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF refogada, salada de rabanete ralado		Maçã fuji	Omelete de forno (ervilha), maçã fuji
2	Ovo mexido, melancia	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, inhame refogado		Melancia	Pão hot dog c/ mant, leite, melancia
3	Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, banana prata	Arroz, feijão, stroganoff de frango (sassami), salada de tomate		Banana prata	Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, banana prata
4	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, pernil acebolado, salada de beterraba cozida		Melão	Bolinha de batata, leite, melão
5	Ovo mexido, mamão havaí	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, brócolis ninja refogado		Mamão havaí	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão havaí
Média semanal integral: 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.					
2ª semana		2ª semana		2ª semana	2ª semana
8	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, purê de cenoura e cará		Melão	Ovo mexido, melão
9	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, filé mignon acebolado, salada de tomate		Maçã fuji	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji
10	Pão hot dog c/ manteiga, leite, banana prata	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, espinafre refogado		Banana prata	Ovo mexido, banana prata
11	Ovo mexido, laranja pêra	Arroz, feijão, pernil refogado com limão, repolho roxo refogado		Laranja pêra	Bolo de banana c/ cacau (uva passa, suco de maçã-sem aveia), leite, laranja pêra
12	Pão hot dog c/ manteiga, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, frango (sassami) refogado, couve flor refogada		Mamão formosa	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão formosa
13	Pão hot dog c/ mant, leite	SÁBADO DE CULTURA E LAZER			Pão hot dog c/ mant, leite
Média semanal integral: 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.					
3ª semana		3ª semana		3ª semana	3ª semana
15	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, polenta, carne moída IQF ao molho, salada de pepino japonês		Maçã fuji	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji
16	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, tilápia assada c/ batata, salada de tomate		Melão	Ovo mexido, melão
17	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, frango refogado (peito) com milho, salada de agrião		Mamão formosa	Biscoito de polvilho, leite, mamão formosa
18	Pão hot dog c/ mant, leite, banana prata	Arroz, feijão, pernil acebolado, brócolis ramoso refogado		Banana prata	Pão hot dog c/ mant, leite, banana prata
19	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão havaí	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, repolho roxo refogado		Mamão havaí	Pão hot dog c/ carne moída, mamão havaí
Média semanal integral: 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.					
4ª semana		4ª semana		4ª semana	4ª semana
22	Pão hot dog c/ mant, leite, melancia	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, salada de tomate		Melancia	Ovo mexido, melancia
23	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, farofa de abobrinha italiana		Maçã fuji	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã fuji
24	Pão hot dog c/ mant, leite, banana prata	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de beterraba cozida		Banana prata	Bolo de banana (uva passa, suco de maçã-sem aveia), leite, banana prata
25	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, pernil acebolado, couve flor refogada		Mamão formosa	Pão hot dog c/ mant, leite, mamão formosa
26	Ovos mexidos, laranja pêra	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, repolho refogado		Laranja pêra	Torta de atum c/ ervilha, laranja pêra
Média semanal integral: 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.					