



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
1	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
2	Pão bismaga c/ manteiga, leite, caqui	Arroz, feijão, patinho moído refogado, chuchu refogado	Caqui	Ovo mexido, caqui
3	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, frango (sassami) em cubos refogado, salada de pepino japonês	Mamão formosa	Biscoito de polvilho caseiro, leite, mamão formosa
Média semanal: Energia (kcal): 285 / Proteína: 11 gr/ Lipídeos: 11 gr/ Carboidratos: 37 gr/ Sódio: 320,8 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 378 kcal/ Proteína: 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
6	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão, polenta c/ carne moída ao molho, repolho roxo refogado	Maçã gala	Ovo mexido, maçã gala
7	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, vagem macarrão refogada	Mamão formosa	Quibe de aveia, mamão formosa
8	Pão bismaga c/ manteiga, leite, pêra wilians	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, salada de alface AGF	Pêra Wilians	Pão bismaga c/ manteiga, leite, pêra wilians
9	Pão bismaga c/ manteiga, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, pernil acebolado, cenoura refogada	Tangerina ponkan	Ovo mexido, banana nanica
10	Ovo mexido, banana nanica	Arroz, feijão, frango (peito) em cubos refogado, batata refogada	Banana nanica	Bolo de banana (uva passa preta e aveia), leite, tangerina ponkan
Média semanal: Energia (kcal): 762,55 / Proteína: 28 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 102 gr/ Sódio: 824,9 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, melancia	Arroz, feijão, patinho tiras IQF refogada, quibebe de abóbora japonesa	Melancia	Pão bismaga c/ manteiga, leite, melancia
14	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão preto, pernil refogado, farofa de abobrinha brasileira	Maçã gala	Pão francês 25g c/ requeijão, leite, maçã gala
15	Pão bismaga c/ manteiga, leite, caqui	Arroz, feijão, frango (sassami) em cubos refogado, acelga refogada	Caqui	Torta caseira de banana s/ açúcar (ovo+aveia+ banana), leite, caqui
16	Ovo mexido, pêra wilians	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, purê de cará e cenoura	Pêra Wilians	Torta de frango (sassami), pêra wilians
17	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão, frango ao molho de laranja (coxa e sobrecoxa), salada de tomate	Banana nanica	Ovo mexido, banana nanica
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.				
	4ª semana	4ª semana	4ª semana	4ª semana
20	Ovo mexido, maçã gala	Arroz, feijão, macarrão caracol ao sugo, carne moída refogada, abobinha italiana refogada	Maçã gala	Pão bismaga c/ manteiga, leite, maçã gala
21	Pão bismaga c/ manteiga, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, filé mignon suíno acebolado, quibebe de abóbora seca	Abacaxi pérola	Pão francês 25g c/ manteiga, leite, abacaxi pérola
22	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, couve refogada AGF	Banana nanica	Ovo mexido, banana nanica
23	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, pernil acebolado, mandioquinha refogada	Mamão formosa	Bolo de banana (uva passa preta e aveia), frapê de chocolate c/ banana e aveia, mamão formosa
24	Pão bismaga c/ manteiga, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, frango (peito) em cubos refogado, batata refogada	Tangerina ponkan	Ovo mexido, tangerina ponkan
Média semanal: Energia (kcal): 712,95 / Proteína: 29 gr/ Lipídeos: 28 gr/ Carboidratos: 93 gr/ Sódio: 802,17 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	Pão bismaga c/ manteiga, leite, melão	Arroz, feijão, patinho tiras IQF refogada, quibebe de abóbora seca	Melão	Ovo mexido, melão
28	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, tutu de feijão, filé mignon suíno refogado, salada de tomate	Maçã fuji	Bolinha caseira de batata, leite, maçã fuji
29	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, cenoura refogada	Banana nanica	Pão bismaga c/ manteiga, leite, banana nanica
Média semanal: Energia (kcal): 510/ Proteína: 19 gr/ Lipídeos: 17 gr/ Carboidratos: 74 gr/ Sódio: 519 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 567 kcal/ Proteína: 14 a 35 gr/ Lipídeos: 16 a 22 gr; Carboidratos: 78 a 92 gr/ Sódio: 840 mg.				
30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
31	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
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/au

iscolar.