

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

**Ensino Fundamental
Integral**

Nutrição Diária:
70%

Faixa Etária:
4 a 5 anos

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum

Almoço

Lanche da tarde

Pós lanche

Período:

01/10/2025 à 31/10/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Quarta (01)	Quinta (02)	Sexta (03)
Lanche da manhã	Sagu com creme branco Energia:177kcal	Pão com ovos mexidos Suco de uva Energia:266,54kcal	Bolo de fubá Chá Energia:256,0kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Pernil suíno assado Salada Energia: 519,5kcal	Macarrão com carne moída e molho de tomate Legumes Energia: 524kcal	Arroz Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia:406,3kcal
Lanche da tarde	Quirera com carne suína desfiada Energia: 230,4kcal	Virado de ovos com carne e legumes Energia: 339,5kcal	Risoto de frango Salada Energia:274,2kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~82,3kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia:~58kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	1029	137	65	24	210	7,74	300,5	79,1	578

★★★★★ SEMANA DAS CRIANÇAS ★★★★★					
	Segunda(06)	Terça (07)	Quarta (08)	Quinta (09)	Sexta (10)
Lanche da manhã	Biscoito Suco de manga Energia:233,95kcal	Bolo de chocolate Leite com cacau Energia: 361,35kcal	Chineque Chá gelado Energia:284,28kcal	Bolo cuca salgada Suco de laranja Energia:242,71kcal	Vitamina de frutas com aveia Energia:169kcal
Almoço	Quibe recheado com requeijão caseiro Salada Energia:312kcal	Arroz Feijão carioca Bife de panela Salada Energia: 567,34kcal	Macarrão com almôndegas Legumes Energia:349,16kcal	Arroz Feijão carioca Batata sauté Filé de frango grelhado Salada Energia:392,24kcal	X-salada Energia:510,64kcal
Lanche da tarde	Arroz Fricassê de frango Salada Energia: 306,94kcal	Cachorro quente Suco de uva Energia: 340,26kcal	Pipoca doce ou salgada Chá gelado Energia:235kcal	Sanduíche natural de frango Energia:369,16kcal	Bolo cuca de banana Leite com cacau Energia:328,85kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~45,4kcal	Fruta Energia:~32,6kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~82,3kcal	Salada de fruta Energia: 100,3kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	1054	150	45	32	306,3	8,4	303	66,1	704

	Segunda(13)	Terça (14)	Quarta (15)	Quinta (16)	Sexta (17)
Lanche da manhã	Mingau de amido Energia:314,5kcal	Biscoito Suco de manga Energia:165,0kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia:258,64kcal	Pão com ovos mexidos Leite com cacau Energia:233,83kcal	Canjica Energia:286kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Bife acebolado Salada Energia:453,28kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 472,39kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 465kcal	Arroz Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 578,41kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Batata sauté Salada Energia:559,5kcal
Lanche da tarde	Sopa de feijão com carne e macarrão Energia: 247,5kcal	Risoto de frango Salada Energia: 274,2kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 175kcal	Macarrão com frango e molho branco Energia: 211,17kcal	Quirera com carne Energia:162,9kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,7kcal	Fruta Energia:~82,3kcal	Fruta Energia: ~45,3kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia: ~82,3kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	996,29	147	56	21	189,6	7,17	147	34,1	502,3

	Segunda (20)	Terça (21)	Quarta (22)	Quinta (23)	Sexta (24)
Lanche da manhã	Biscoito Suco de laranja Energia:178,66kcal	Mingau de aveia Energia: 220kcal	Sagu com creme branco Energia:177kcal	Pão com ovos mexidos Suco de uva Energia:266,54kcal	Bolo de fubá Chá Energia:256,0kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Carne assada Legumes Energia:585,71kcal	Arroz Feijão preto Peito de frango grelhado Salada Energia: 586kcal	Arroz Feijão carioca Pernil suíno assado Salada Energia: 519,5kcal	Macarrão com carne moída e molho de tomate Legumes Energia: 524kcal	Arroz Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia:406,3kcal
Lanche da tarde	Sopa de carne com macarrão, batata e legumes Energia: 214,7kcal	Polenta com frango desfiado Energia: 203kcal	Quirera com carne suína desfiada Energia: 230,4kcal	Virado de ovos com carne e legumes Energia: 339,5kcal	Risoto de frango Salada Energia:274,2kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,7kcal	Fruta Energia:~32,6kcal	Fruta Energia:~82,3kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia:~58kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	1029	137	65	24	210	7,74	300,5	79,1	578

	Segunda(27)	Terça (28)	Quarta (29)	Quinta (30)	Sexta (31)
Lanche da manhã	Mingau de amido Energia:314,5kcal	Biscoito Suco de manga Energia:165,0kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia:258,64kcal	Pão com ovos mexidos Leite com cacau Energia:233,83kcal	Canjica Energia:286kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Bife acebolado Salada Energia:453,28kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 472,39kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 465kcal	Arroz Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 578,41kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Batata sauté Salada Energia:559,5kcal
Lanche da tarde	Sopa de feijão com carne e macarrão Energia: 247,5kcal	Risoto de frango Salada Energia: 274,2kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 175kcal	Macarrão com frango e molho branco Energia: 211,17kcal	Quirera com carne Energia:162,9kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,7kcal	Fruta Energia:~82,3kcal	Fruta Energia: ~45,3kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia: ~82,3kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	996,29	147	56	21	189,6	7,17	147	34,1	502,3



**PREFEITURA MUNICIPAL
DE CAMPO MAGRO**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

- * A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo ser alternada a cada dia.
- * A oferta de saladas e legumes do dia deverá ser utilizada conforme fornecimento, priorizando duas opções por dia conforme grau de maturação e alternando a cada dia.
- * O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.