

CARDÁPIO NOVEMBRO/DEZEMBRO 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:

03/11/2025 à 17/12/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

NOVEMBRO

	Segunda (03)	Terça (04)	Quarta (05)	Quinta (06)	Sexta (07)
Lanche da manhã	Biscoito integral Leite com cacau e adoçante Energia:204,10kcal	Vitamina de fruta com aveia e adoçante Energia:121,5kcal	Mingau de amido com adoçante Energia:257,5kcal	Pão integral com ovos mexidos Suco de uva Energia:237,64kcal	Torta salgada Chá Energia:108,83kcal
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Filé de frango grelhado acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Arroz integral Feijão Preto Polenta cozida Carne moída Legumes Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil assado Salada Energia:280,48 kcal	Arroz integral Feijão carioca Estrogonofe de frango Legumes Energia: 429,52kcal	Arroz integral Feijão preto Bife de panela Salada Energia:487,74 kcal
Lanche da tarde	Risoto de frango (com arroz integral) Energia: 267kcal	Macarrão integral com carne moída Energia: 232,98kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 109,50kcal	Macarrão integral com frango e molho branco Energia: 89,40kcal	Sopa de feijão com macarrão integral Energia: 88,50kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia:49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	Fruta Energia: 57kcal	Fruta Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89

	Segunda (10)	Terça (11)	Quarta (12)	Quinta (13)	Sexta (14)
Lanche da manhã	Virado de ovos Suco de laranja Energia:202,4kcal	Biscoito integral Leite com cacau e adoçante Energia:282,78kcal	Vitamina de fruta com aveia e adoçante Energia: 151,88kcal	Pão integral com ovos mexidos Chá Energia:193,02kcal	Canjica com adoçante Energia: 165kcal
Almoço	Arroz integral Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada Energia:595,21kcal	Arroz integral Feijão carioca Bife acebolado Legumes Energia:529,93kcal	Arroz integral Lentilha Frango ao molho Purê de batata Salada Energia: 481,08kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Legumes Energia:315,78kcal	Arroz integral Feijão carioca Farofa de legumes Isclas de carne Salada Energia:580,27kcal
Lanche da tarde	Canja de galinha (com arroz integral) Energia: 78,06kcal	Quirera com carne moída Energia: 134,89kcal	Sopa de frango, macarrão integral e legumes Energia:109,5kcal	Virado de ovos com carne e legumes Energia: 107,28kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 109,5kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia:49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	Fruta Energia: 57kcal	Fruta Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	659,10	97	34	16	121,60	3,99	1478,95	32,42	422,18

	Segunda (17)	Terça (18)	Quarta (19)	Quinta (20)	Sexta (21)
Lanche da manhã	Biscoito integral Leite com cacau e adoçante Energia:204,10kcal	Vitamina de fruta com aveia e adoçante Energia:121,5kcal	Mingau de amido com adoçante Energia:257,5kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Filé de frango grelhado acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Arroz integral Feijão Preto Polenta cozida Carne moída Legumes Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil assado Salada Energia:280,48 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde	Risoto de frango (com arroz integral)	Macarrão integral com carne moída	Sopa de legumes com pernil	FERIADO	RECESSO

	Energia: 267kcal	Energia: 232,98kcal	Energia: 109,50kcal		
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia: 49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	FERIADO	RECESSO

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89
	Segunda (24)	Terça (25)	Quarta (26)	Quinta (27)	Sexta (28)				
Lanche da manhã	Virado de ovos Suco de laranja Energia: 202,4kcal	Biscoito integral Leite com cacau e adoçante Energia: 282,78kcal	Vitamina de fruta com aveia e adoçante Energia: 151,88kcal	Pão integral com ovos mexidos Chá Energia: 193,02kcal	Canjica com adoçante Energia: 165kcal				
Almoço	Arroz integral Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada Energia: 595,21kcal	Arroz integral Feijão carioca Bife acebolado Legumes Energia: 529,93kcal	Arroz integral Lentilha Frango ao molho Purê de batata Salada Energia: 481,08kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Legumes Energia: 315,78kcal	Arroz integral Feijão carioca Farofa de legumes Iscas de carne Salada Energia: 580,27kcal				
Lanche da tarde	Canja de galinha (com arroz integral) Energia: 78,06kcal	Quirera com carne moída Energia: 134,89kcal	Sopa de frango, macarrão integral e legumes Energia: 109,5kcal	Virado de ovos com carne e legumes Energia: 107,28kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 109,5kcal				
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia: 49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	Fruta Energia: 57kcal	Fruta Energia: 25,7kcal				

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	659,10	97	34	16	121,60	3,99	1478,95	32,42	422,18

DEZEMBRO					
	Segunda (01)	Terça (02)	Quarta (03)	Quinta (04)	Sexta (05)
Lanche da manhã	Biscoito integral Leite com cacau e adoçante Energia: 204,10kcal	Vitamina de fruta com aveia e adoçante Energia: 121,5kcal	Mingau de amido com adoçante Energia: 257,5kcal	Pão integral com ovos mexidos Suco de uva Energia: 237,64kcal	Torta salgada Chá Energia: 108,83kcal
Almoço	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão Preto	Quirera Pernil assado	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão preto

	Filé de frango grelhado acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Polenta cozida Carne moída Legumes Energia: 311,6kcal	Salada Energia: 280,48 kcal	Estrogonofe de frango Legumes Energia: 429,52kcal	Bife de panela Salada Energia: 487,74 kcal
Lanche da tarde	Risoto de frango (com arroz integral) Energia: 267kcal	Macarrão integral com carne moída Energia: 232,98kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 109,50kcal	Macarrão integral com frango e molho branco Energia: 89,40kcal	Sopa de feijão com macarrão integral Energia: 88,50kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia: 49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	Fruta Energia: 57kcal	Fruta Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89

	Segunda(08)	Terça (09)	Quarta (10)	Quinta (11)	Sexta (12)
Lanche da manhã	Virado de ovos Suco de laranja Energia: 202,4kcal	Biscoito integral Leite com cacau e adoçante Energia: 282,78kcal	Vitamina de fruta com aveia e adoçante Energia: 151,88kcal	FERIADO	Canjica com adoçante Energia: 165kcal
Almoço	Arroz integral Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada Energia: 595,21kcal	Arroz integral Feijão carioca Bife acebolado Legumes Energia: 529,93kcal	Arroz integral Lentilha Frango ao molho Purê de batata Salada Energia: 481,08kcal	FERIADO	Arroz integral Feijão carioca Farofa de legumes Isclas de carne Salada Energia: 580,27kcal
Lanche da tarde	Canja de galinha (com arroz integral) Energia: 78,06kcal	Quirera com carne moída Energia: 134,89kcal	Sopa de frango, macarrão integral e legumes Energia: 109,5kcal	FERIADO	Sopa de carne com legumes Energia: 109,5kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia: 49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	FERIADO	Fruta Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	659,10	97	34	16	121,60	3,99	1478,95	32,42	422,18

	Segunda (15)	Terça (16)	Quarta (17)	Quinta (18)	Sexta (19)
Lanche da	Biscoito	Vitamina de			

manhã	integral Leite com cacau e adoçante Energia: 204,10kcal	fruta com aveia e adoçante Energia: 121,5kcal	Mingau de amido com adoçante Energia: 257,5kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Filé de frango grelhado acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Arroz integral Feijão Preto Polenta cozida Carne moída Legumes Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil assado Salada Energia: 280,48 kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche da tarde	Risoto de frango (com arroz integral) Energia: 267kcal	Macarrão integral com carne moída Energia: 232,98kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 109,50kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia: 49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	FÉRIAS	FÉRIAS

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89

* 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 variando a cada dia.

* O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.