

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SABADO	
11/10/2024		12/10/2024		13/10/2024		14/10/2024		15/10/2024		16/10/2024	
Desjejum 7:30H:00H	Latices sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Café com Leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Vitamina com leite sem lactose de frutas (Banana + morango) + Biscoito sem lactose doce integral	Chá com Leite sem lactose + Biscoito sem lactose salgado integral + banana	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Berrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça	Arroz, Feijão caraca, Frango (assado) grelhado + salada de azeite + maça
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											
Merenda Tarde 15:00H											
Desjejum 7:30H:00H											
Merenda Manhã 10:00H											

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024

Dia	Horário	Descrição	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Kcal)	
			PROTEÍNAS	LÍPIDOS
Desjejum 7:30H-8:00H		Lácteos com cacau (70%) + pão de cenoura com manteiga	690	274
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado + salada de azeitona + maçã	90	46
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado + salada de azeitona + maçã	26	17
Desjejum 7:30H-8:00H		Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	651	317
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	115	48
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	29	24
Desjejum 7:30H-8:00H		Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	689	322
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	93	42
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	32	23
Desjejum 7:30H-8:00H		Lácteos com leite + pão de milho + manteiga	844	333
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de alface + maçã	75	42
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de alface + maçã	38	29
Desjejum 7:30H-8:00H		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	702	429
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	123	63
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	38	21
Desjejum 7:30H-8:00H		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	702	429
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	123	63
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	38	21

Observação: Leite sem lactose, Pão, Biscoitos, Bolos, Cereais, Óleo e Farinhas sem traços de lactose

ALUNO

Patricinha das Simões Alves Garcia
 Lígia Mariana Toledo Faria Vicente
 Camille Consolinho de Carvalho
 Larissa Costa Costa Saldade
 Constança de Oliveira
 Renata de Aguiar
 Celi & Elyse
 Nutricionistas Condições Operacionais