



CARDÁPIO 2 A E B ( DESJEJUM , ALMOÇO, LANCHE E JANTAR)

Refeição	Segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira	
	04/12/23		05/12/23		06/12/23		07/12/23		08/12/23	
DESJEJUM 2 A	LEITE	BISCOITO MAMÃO	SUCO NATURAL DE MORANGO PÃO MASSINHA COM QUEIJO		BOLO INTEGRAL DE BANANA LEITE COM CACAU		CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL COM REQUEijão		LEITE COM CACAU BOLO SIMPLES	
ALMOÇO 2 A	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM ABOBRINHA E CENOURA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE SALPICADOS, SUCO DE LARANJA		MACARRÃO, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS ENSOPADA AIPIM E COUVE, SALADA DE PEPINO, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ , POLENTA, FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES (BATATA E BRÓCOLIS) SUCO NATURAL DE MELÃO		MACARRÃO INTEGRAL, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM ABÓBORA E VAGEM, SALADA DE ALFACE, SUCO NATURAL DE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA ACEBOLADA, SALADA DE CHUCHU E CENOURA COZIDOS, SUCO NATURAL DE MAÇÃ	
LANCHE 2 B	MELÃO / FRUTA		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, MAÇÃ)		MINGAU DE CREMOGEMA		BANANA		CREME DE AMIDO	
JANTAR 2 B	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, ABÓBORA E ACELGA		PÃO MASSINHA, OVOS MEXIDOS COM COUVE SUCO DE LIMÃO		CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA E REPOLHO)		ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, CARNE EM MOÍDA COM BRÓCOLIS		SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, AIPIM E COUVE COM CARNE EM CUBOS	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
897,54	144,54	5,40	23,21	32,54	368,44	36,54	185,45	18,65	5,70	0,89
Cardápio Sujeito à alterações										



CARDÁPIO 2 A E B ( DESJEJUM , ALMOÇO, LANCHE E JANTAR)

Refeição	Segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira	
	11/12/23		12/12/23		13/12/23		14/12/23		15/12/23	
DESJEJUM 2 A	LEITE BISCOITO MELANCIA		SUCO NATURAL DE LARANJA  PÃO MASSINHA COM REQUEIJÃO		CAFÉ COM LEITE  BOLO MESCLADO		IOGURTE PÃO CASEIRO COM QUEIJO		LEITE COM CACAU BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ	
ALMOÇO 2 A	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BATATA DOCE E BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM TOMATE SALPICADOS, SUCO NATURAL DE LIMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO COM ABOBRINHA E ABÓBORA SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ, POLENTA, CUBOS AO MOLHO VERMELHO COM CENOURA E ACELGA, SALADA DE ALFACE COM PEPINO SUCO NATURAL DE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ENSOPADO COM BATATA, SALADA DE BETERRABA, SUCO NATURAL DE ABACAXI		ARROZ, FRANGO COM ABOBRINHA E BRÓCOLIS, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO MISTO, SUCO DE MELÃO	
LANCHE 2 B	SALADA DE FRUTAS (LARANJA, MELÃO, MAMÃO)		MAÇÃ		CREME DE AMIDO FRUTA		BANANA		CREME DE CACAU	
JANTAR 2 B	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, REPOLHO		SANDUÍCHE NATURAL (PÃO INTEGRAL, FRANGO, CENOURA, ALFACE) SUCO DE MELÃO		ARROZ, PURÊ DE BATATAS, CARNE EM CUBOS COM VAGEM E ABÓBORA		SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, AIPIM E ACELGA COM OVOS MEXIDOS		CANJA ( ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E REPOLHO)	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
769,54	153,25	5,98	25,21	31,25	362,21	31,58	175,96	17,54	5,54	0,98
Cardápio Sujeito à alterações										

Refeição	Segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
	18/12/23	19/12/23	20/12/23	21/12/23	22/12/023
DESJEJUM 2 A	LEITE BISCOITO MAÇÃ	CONSELHO DE CLASSE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO 2 A	MACARRÃO, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS AO MOLHO COM ABOBRINHA E ABÓBORA, SALADA DE ACELGA, SUCO NATURAL DE LARANJA	CONSELHO DE CLASSE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE 2 B	MELÃO / FRUTA	CONSELHO DE CLASSE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR 2 B	SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, ACELGA E BATATA COM CARNE EM CUBOS	CONSELHO DE CLASSE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

### Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
796,25	163,25	5,87	26,98	30,98	432,51	33,65	168,98	16,56	4,89	1,01

Cardápio Sujeito à alterações