



CARDÁPIO ESCOLAR PERÍODO INTEGRAL: OSVALDINO ALVES



REFEIÇÃO/HORA	SEGUNDA 03/11	TERÇA 04/11	QUARTA 05/11	QUINTA 06/11	SEXTA 07/11
CAFÉ DA MANHÃ 07:50 H	Chá Pão com requeijão	Chá Pão com doce	Leite batido com banana Bolacha caseira	Chá Pão com Requeijão	Leite com chocolate 70% cacau Pão com requeijão
LANCHE DA MANHÃ 09:45 H	Arroz carreteiro	Farofa de ovo com legumes (cenoura/ repolho/cebola)	Sopa de letrinhas com legumes e Frango	Virado de feijão Com chá	Polenta com carne moída
ALMOÇO 12:00 H	Arroz Feijão preto Salada de couve Iscas de carne bovina Mandioca	Arroz Feijão preto Salada de cenoura Coxa de frango em molho Abobora cabotiá	Arroz Lentilha cozida Salada de alface Pernil suíno cozido Com Quirera	Arroz Feijão preto Salada de beterraba Carne moída refogada Macarrão parafuso	Arroz Feijão preto Salada de repolho Peito de frango em cubos Com batata inglesa
LANCHE DA TARDE 14:45 H	Fruta: banana Cereal sem adição de açúcar+ leite	Torta salgada de frango Fruta: Manga	Sanduíche natural (pão+ frango desfiado+ cenoura+ tomate)	Fruta: Melão + Biscoito salgado	Batata doce assada Fruta: Maça
Média semanal	Calorias: 1.262 Kcal/ Carboidratos: 204 g/ Proteínas: 44,5 g/ Lipídeos: 32,3 g/ Sódio: 1240mg.				

Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949





CARDÁPIO ESCOLAR PERÍODO INTEGRAL: OSVALDINO ALVES



REFEIÇÃO/HORA	SEGUNDA 10/11	TERÇA 11/11	QUARTA 12/11	QUINTA 13/11	SEXTA 14/11
CAFÉ DA MANHÃ 07:50 H	Chá de camomila Pão com requeijão	Chá cidreira Pão com doce	Leite batido com mamão Bolacha caseira	Chá de erva doce Pão com Requeijão	Leite com chocolate 70% cacau Pão com requeijão
LANCHE DA MANHÃ 09:45 H	Sopa de biju com frango	Virado de feijão	Risoto de frango com legumes	Quirera com carne moída	Sopa Alfabeto com legumes e frango
ALMOÇO 12:00 H	Arroz Feijão preto Salada de Tomate Carne moída refogada Quirerinha	Arroz Feijão preto Salada de pepino Pernil suíno cozido Mandioca	Arroz Feijão branco Salada de repolho Peito de frango ao molho Polenta cremosa	Arroz Feijão preto Salada de alface Strogonoff de carne Batatinha cozida	Arroz Feijão preto Salada beterraba Sobrecoxa ao molho Macarrão espaguete
LANCHE DA TARDE 14:45 H	Fruta: mamão com aveia em flocos e leite	Fruta: Banana Canjica com leite	Sanduíche natural (pão+ frango desfiado+ alface+ tomate)	Fruta: Melancia Torta salgada	Batata doce assada Fruta: Laranja
Média Semanal	Calorias: 1.136 Kcal/ Carboidratos: 171,7 g/ Proteínas: 45,3 g/ Lipídeos: 32,6 g/ Sódio: 1126mg.				

Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949



CARDÁPIO ESCOLAR PERÍODO INTEGRAL: OSVALDINO ALVES



REFEIÇÃO/HORA	SEGUNDA 17/11	TERÇA 18/11	QUARTA 19/11	QUINTA 20/11	SEXTA 21/11
CAFÉ DA MANHÃ 07:50 H	Chá de camomila Pão com requeijão	Chá cidreira Pão com doce	Leite batido com banana Bolacha caseira		
LANCHE DA MANHÃ 09:45 H	Polenta com carne moída	Farofa de ovos com farinha de biju repolho e cenoura	Sopa de Feijão com couve e macarrão conchinha		
ALMOÇO 12:00 H	Arroz Feijão preto Salada de cenoura Peito em cubos ao molho Mandioca	Arroz Feijão preto Salada de repolho Carne moída refogada Batata doce cozida	Arroz Feijão preto Salada de Alface Pernil suíno Quirera	Dia nacional de Zumbi de Palmares e da consciência Negra	Recesso escolar
LANCHE DA TARDE 14:45 H	Fruta: melão Cereal sem adição de açúcar com leite	Fruta: Banana Bolo de fubá	Sanduíche natural (pão+ Carne moída+ cenoura+ tomate)		
Média Semanal	Calorias: 1.094 Kcal/ Carboidratos: 161,4 g/ Proteínas: 44,7 g/ Lipídeos: 32 g/ Sódio: 1315 mg.				

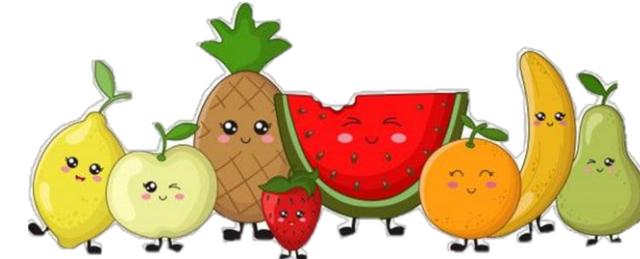
Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949



CARDÁPIO ESCOLAR PERÍODO INTEGRAL: OSVALDINO ALVES



REFEIÇÃO/HORA	SEGUNDA 24/11	TERÇA 25/11	QUARTA 26/11	QUINTA 27/11	SEXTA 28/11
CAFÉ DA MANHÃ 07:50 H	Chá de camomila Pão com requeijão	Chá cidreira Pão com doce	Leite batido com maçã Bolacha caseira	Chá de erva doce Pão com Requeijão	Leite com chocolate 70% cacau Pão com requeijão
LANCHE DA MANHÃ 09:45 H	Sopa Alfabeto com legumes e carne bovina	Quirera com carne moída	Arroz carreteiro	Virado de feijão Chá pêssego	Macarrão gravata com molho de frango
ALMOÇO 12:00 H	Arroz Feijão preto Salada de beterraba Iscas bovina cozida ao molho Mandioca	Arroz Lentilha cozida Salada de Repolho Sobrecoxa ao molho Polenta cremosa	Arroz Feijão preto Salada de couve Carne Moída com macarrão Parafuso	Arroz Feijão preto Salada de Tomate Pernil suíno cozido Abóbora cabotiá	Arroz Feijão preto Salada de alface Peito de frango em cubos com batatas
LANCHE DA TARDE 14:45 H	Farofa de ovo com legumes Fruta: Mamão	Melancia + biscoito rosquinha	Sanduíche natural (pão+ frango desfiado+ Alface+ tomate)	Fruta: banana com cereal zero adição de açúcares	Batata doce assada Fruta: manga
Média semanal	Calorias: 1.055 Kcal/ Carboidratos: 151,8 g/ Proteínas: 40,9 g/ Lipídeos: 33,5 g/ Sódio: 1340mg.				

Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949



CARDÁPIO ESCOLAR PERÍODO INTEGRAL: OSVALDINO ALVES



Necessidades especiais:

Alunos intolerantes a glúten: Oferta de pão sem glúten; macarrão sem glúten

Intolerantes a Lactose: oferta do leite e requeijão zero lactose.

Alunos com Diabetes: oferta de alimentos integrais em substituição: arroz integral, macarrão integral, preparações com farinha de aveia. Doces diet e pão integral.

Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949