



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 10/09 Matutino- 9h Vespertino -15h	RECESSO	FERIADO	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito)	- Feijão cozido com carne suína em pedaços - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	Macarronada com frango desfiado ao molho - Feijão	-
13 a 17/09 Matutino- 9h Vespertino -15h	- Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde - Baião de três	- Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Maçã	-Salada de alface e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Banana	-Salada de macarrão com pernil desfiado, cenoura, repolho e cheiro verde -Arroz	- Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	-
20 a 24/09 Matutino- 9h Vespertino -15h	-Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz	- Salada de alface e tomate - Arroz Maria Izabel - Mamão em pedaços	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito)	- Feijão cozido com carne suína em pedaços - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	Macarronada com frango desfiado ao molho - Feijão	-
27/09 a 01/10 Matutino- 9h Vespertino -15h	- Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde - Baião de três	- Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Maçã	Salada de alface e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Banana	-Salada de macarrão com pernil desfiado, cenoura, repolho e cheiro verde -Arroz	- Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	-



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 10/09 Noturno 19h	RECESSO	FERIADO	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne suína com abóbora - Arroz - Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	-Macarrão com molho de frango desfiado (coxa e sobrecoxa) - Arroz - Feijão	-
13 a 17/09 Noturno 19h	- Salada de repolho e abacaxi - Baião de três - Abobrinha batida	- Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	-Salada de tomate e alface -Carne com abóbora - Arroz - Feijão -Maçã	-Salada de macarrão com pernil desfiado, cenoura, repolho e cheiro verde) -Arroz - Feijão	- Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	-
20 a 24/09 Noturno 19h	-Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Mamão em pedaços	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne suína com abóbora - Arroz - Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	-Macarrão com molho de frango desfiado (coxa e sobrecoxa) - Arroz - Feijão	-
27 09 a 01/10 Noturno 19h	- Salada de repolho e abacaxi - Baião de três - Abobrinha batida	- Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	-Salada de tomate e alface -Carne com abóbora - Arroz - Feijão -Maçã	-Salada de macarrão com pernil desfiado, cenoura, repolho e cheiro verde) -Arroz - Feijão	- Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	-



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

DIURNO

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	8x0,3g	0,3g	2,4g
Açúcar	-	10g para curau 15g (suco e refresco) e 5g (fruta caramelada)	-
Achocolatado	-	10g	-
Arroz	2x30g+12x60g	60g refeição salgada 30g para arroz doce, baião de três e acompanhamento de macarrão	780g
Biscoito salgado	-	30g	-
Biscoito sabor leite	-	30g	-
Farinha de mandioca	2x15g	15g farofa e 5g tutu	30g
Farinha de trigo	-	0,5g estrogonofe	-
Extrato de tomate	5x10g	10g	50g
Feijão	2x15g+2x10g	25g (no acompanhamento do arroz), 15g (baião) e 10g (sopa)	50g
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau) e 10ml para purê	-
Leite em pó	-	25g (para diluir com água) e 6g (para o estrogonofe)	-
Macarrão Padre Nosso	2x20g	20g sopa	40g
Macarrão Parafuso	2x15g+ 2x40g	40g macarronada e 15g salada	110g
Manteiga de leite	-	5g	-
Óleo	18x4ml	4ml	72ml
Sal	18x1g	1g	18g



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

VERDURAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Alho - 1g	3g	5g	5g	5g
Abobrinha- 25g e 15g (farofa)	-	-	-	-
Abóbora – 25g	-	-	-	-
Alface- 20g (salada) e 15g (sanduíche)	-	20g	20g	20g
Batata- 20g (sopa), 25g (geral) e 70g (escondidinho e purê)	-	45g	70g	45g
Beterraba- 25g (geral)	-	-	-	-
Cebola - 5g	15g	25g	25g	25g
Cenoura – 25g (geral), 20g (arroz a grega, risoto, macarrão primavera e sopa) e 15g (recheio de sanduíche e farofa)	15g	40g	15g	40g
Cheiro verde - 1g	-	2g	-	2g
Chuchu – 25g (geral) e 20g (sopa)	-	-	-	-
Couve - 20g	-	-	-	-
Mandioca – 30g (geral)	-	-	-	-
Milho verde- 50g (geral) e 20g (risoto)	-	-	-	-
Pepino- 25g (salada e tabule)	-	-	-	-
Repolho – 25g (geral), 20g (sopa) e 15 g (macarrão primavera)	25g	40g	25g	40g
Tomate – 30g (geral), 20g (recheio sanduíche e risoto) e 15g molho	30g	60g	60g	60g
Vagem- 20g (arroz a grega)	-	-	-	-
Ovos – 1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g (sobremesa) e 10g (salada salgada)-	-	10g	-	10g
Banana – 80g (sobremesa) e 40g (leite enriquecido)	-	80g	-	80g
Laranja – 1un (200g) e 30g (salada)	200g	-	200g	-
Limão – 15g (suco)	-	-	-	-
Maçã – 80g e 10g (salada salgada)	-	80g	-	80g
Mamão - 150g (sobremesa)	-	-	150g	-

CARNES	1ª Quinzena (06/09 a 17/09)	2ª Quinzena (20/09 a 01/10)
Carne Bovina – 40g	120g	160g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	120g	120g
Frango – peito - 50g	100g	100g
Filé de pescado - 40g	-	-
Carne suína – 40 g	80g	80g



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

NOTURNO

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	5	0,3g	1,5g
Arroz	2x50g+ 14x80g	80g/50g baião	1.220g
Extrato de tomate	5	10g	50g
Farinha de mandioca	2	15g farofa e 5g tutu	30g
Farinha de trigo	-	5g estrogonofe	-
Feijão	4 x15g+14x25g	25g/15g baião e sopa	410g
Leite em pó	-	6g para o estrogonofe	-
Macarrão para sopa	2	20g sopa	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	2x15g+ 2x25g	60g macarronada sem arroz), 25g (com arroz) e 15g salada	80g
Margarina	-	5g molho branco e estrogonofe	-
Óleo	18	5ml	90mL
Sal	18	1g	18g
Sardinha	-	25g	-



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi - 150g (fatia) e 10g salada	-	10g	-	10g
Abóbora - 40g (caldo), 30g (cardápio salgado) e 15g (feijão)	30g	30g	30g	30g
Abobrinha - 25g (cardápio salgado) e 15g (farofa)	-	25g	-	25g
Alface – 20g (salada)	-	20g	20g	20g
Alho - 1g	3g	5g	5g	5g
Banana – 80g (1 unid.) e 20g farofa	-	80g	-	80g
Batata -70g (escondidinho e purê), 25g (geral), 20g (sopa) e 10g (feijão)	-	45g	70g	45g
Beterraba - 25g	-	-	-	-
Cebola - 5g	15g	25g	25g	25g
Cenoura - 25g (geral), 20g (sopa e arroz a grega) e 15g (farofa, risoto e macarrão primavera)	15g	35g	15g	35g
Cheiro verde - 1g	-	1g	-	1g
Chuchu -25g (geral) e 20g (sopa)	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Hortelã - 0,5g	-	-	-	-
Laranja - 200g (1 unid.)	200g	-	200g	-



CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO/2021

Maçã - 80g (1 unid.) sobremesa e 10g salada	-	80g	-	80g
Mamão - 150g (1 fatia)	-	-	150g	-
Mandioca - 70g (escondidinho) e 30g (quibebe)	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Repolho – 25g, 20g (sopa) , 15g (no macarrão primavera) e 10g (feijão)	25g	85g	25g	85g
Tomate - 30g, 20g (recheio sanduíche e risoto) e 15g molho	30g	60g	60g	60g
Vagem - 25g, 20g (arroz a grega)	-	-	-	-
Ovos -1 unid. (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-	-

CARNES	1ª Quinzena (06/09 a 17/09)	2ª Quinzena (20/09 a 01/10)
Carne Bovina - 50g	200g	250g
Carne Suína - 50g	100g	100g
Frango - coxa e sobrecoxa - 70g	70g	140g
Frango – peito - 60g	60g	60g