



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Composição nutricional											
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Diurno - 4 a 5 anos	295,68	11,02	45,94	7,54	3,48	104,74	1,07	1,34	38,07	246,87	100,5	70,13
Diurno - 6 a 10 anos	354,26	12,24	57,11	8,54	3,92	112,58	1,21	1,5	44,39	370,77	119,42	77,53
Diurno - 11 a 15 anos	438,39	14,79	73,14	9,63	4,25	116,38	1,41	1,85	51,72	375,71	119,52	77,61
Noturno	604,06	24,63	101,61	11,01	8,51	80,52	3,5	3,11	99,06	452,15	179,32	53,24

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno - 4 a 5 anos	14,9	62,15	22,95
Diurno - 6 a 10 anos	13,82	64,48	21,69
Diurno - 11 a 15 anos	13,5	66,74	19,76
Noturno	16,31	67,29	16,4



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/10 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de cenoura ralada, repolho, maçã e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Laranja	- Salada de tomate e repolho - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Melancia	- Creme de morango - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Bolo de cenoura	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz - Mexerica	-
11 a 15/10 Matutino-9h Vespertino-15h	RECESSO	FERIADO	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão com queijo mussarela e tomate em rodelas)	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Vinagrete - Escondidinho de batata e carne moída ou picadinho de batata com carne moída - Mamão picado	-
18 a 22/10 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de cenoura ralada, repolho, maçã e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Laranja	- Salada de tomate e repolho - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Melancia	- Creme de morango - Sanduíche saudável (pão carequinha, queijo mussarela, alface e tomate)	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Bolo de cenoura	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz - Mexerica	-
25 a 29/10 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde - Arroz com carne suína picadinha - Banana	- Salada de alface e tomate - Galinhada (peito) - Abacaxi em rodelas	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão, queijo mussarela e tomate em rodelas)	FERIADO	- Vinagrete - Escondidinho de batata e carne moída ou picadinho de batata com carne moída - Mamão picado	-



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO
NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/10 Noturno 19h	- Salada de cenoura ralada, repolho, maçã e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão - Laranja	- Salada de tomate e repolho - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Feijão - Melancia	- Vinagrete - Quibebe de mandioca e carne com açafrão - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas - Feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz - Abacaxi em rodela	-
11 a 15/10 Noturno 19h	RECESSO	FERIADO	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Milho verde refogado - Tutu de feijão - Banana	- Vinagrete - Escondidinho de frango (peito) - Arroz - Feijão - Mamão picado	-
18 a 22/10 Noturno 19h	- Salada de cenoura ralada, repolho, maçã e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão - Laranja	- Salada de tomate e repolho - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Feijão - Melancia	- Vinagrete - Quibebe de mandioca e carne com açafrão - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas - Feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz - Abacaxi em rodela	-
25 a 29/10 Noturno 19h	- Vinagrete - Baião de três (arroz, feijão e carne) - Abobrinha batida - Banana	- Salada de alface e tomate - Galinhada (peito) - Milho verde refogado - Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	FERIADO	- Vinagrete - Escondidinho de frango (peito) - Arroz - Feijão - Mamão picado	-



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

DIURNO

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	3	0,3g	0,9g
Açúcar	3	15g (suco e refresco) e 2,5g para cobertura e fruta caramelada	45g
Achocolatado	-	10g e 2,5 para cobertura do bolo de cenoura	-
Arroz	8	60g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	480g
Extrato de tomate	4	10g	40g
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Fermento em pó	-	-	-
Farinha de trigo	2	5g-molho branco	10g
Feijão	-	25g , 15g (baião) e 10g (sopa)	-
Leite	2 x 170g + 2x 50mL	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau), 50ml (estrogonofe)	440g
Leite em pó	-	25g	-
Macarrão	-	40g macarronada, 15g sopa e e	-
Manteiga de leite	2x5g+2x3g	5g (molho branco) 3g (escondidinho)	16g
Milho para pipoca	-	25g	-
Óleo	11	5ml	55ml
Sal	11	0,5g	5,5g
Suco concentrado de caju	-	25mL	-



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

VERDURAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Alho - 1g	3g	2g	3g	3g
Abobrinha- 25g e 20g (farofa)	-	-	-	-
Abóbora – 25 g	-	-	-	-
Alface- 20g e 15g (sanduíche)	35g	20g	35g	20g
Batata- 20g (sopa), 25g (geral) e 50g (purê) e 70g (escondidinho)	25g	70g	25g	70g
Beterraba- 25g (geral)	-	-	-	-
Cebola - 5g	15g	10g	15g	15g
Cenoura – 25g (geral), 20g (risoto e sopa) e 15g (recheio sanduíche e farofa)	25g	-	25g	-
Cheiro verde - 1g	1g	-	1g	1g
Chuchu – 25 g e 20g (sopa)	-	-	-	-
Mandioca – 30g (geral)	-	-	-	-
Pepino- 20g	-	-	-	-
Repolho - 25g	50g	-	50g	25g
Tomate – 25g (geral), 20g (recheio sanduíche) e 15g molho	85g	45g	85g	70g
Ovos – 1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

DIURNO

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g (sobremesa), 40g (salada de frutas) e 10g (salada salgada)	150g	40g	150g	160g
Banana – 100g (sobremesa), 40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 20g (creme)	20g	40g	20g	100g
Laranja – 1un (200g)	200g	200g	200g	-
Limão – 15g (limonada)	-	-	-	-
Maçã – 100g (sobremesa) e 10g (salada salgada)	10g	-	10g	-
Melancia – 180g (sobremesa)	180g	-	180g	-
Maracujá – 50g (suco)	-	50g	-	50g
Mamão – 100g e 40g (salada de frutas)	-	140g	-	100g
Mexerica - 150g (sobremesa)	150g	-	150g	-
Morango – 50g (creme)	50g	-	50g	-
Uva – 100g (sobremesa)	-	-	-	-

TIPO DE CARNE	DIURNO	
	1ª Quinzena	2ª Quinzena
Carne Bovina – 40g e com proteína de soja 20g	80g	80g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	60g	60g
Frango – peito - 50g	-	50g
Filé de pescado - 40g	-	-
Carne suína – 40g	40g	40g



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas		
PRODUTOS	1ª Quinzena	2ª Quinzena
logurte - 200ml	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	40g	40g
Polpa de abacaxi - 60g	120g (suco da fruta ou polpa de fruta)	120g (suco da fruta ou polpa de fruta)

PANIFICADOS	PANIFICADOS
06/10	1 unid. pão francês
07/10	Bolo de cenoura
13/10	Pão francês
20/10	Pão francês
21/10	Bolo de cenoura
27/10	Pão francês



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO
NOTURNO

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Arroz	16x80g + 1x50g	80g, 50g baião e 40g com macarronada	1330g
Extrato de tomate	6	10g	60g
Farinha de mandioca	1	15g farofa e 5g tutu	5g
Farinha de trigo	2	5g	10g
Feijão	14x25g+1x15g	25g/15g baião e 10g sopa	365g
Leite	2	100ml (molho branco)	200ml
Macarrão para sopa	-	20g	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	50g macarronada e 15g salada	-
Manteiga de leite	2x5g+2x3g	5g (molho branco) 3g (escondidinho)	16g
Óleo	17	5ml	85g
Sal	17	0,5g	8,5g

NOTURNO

FRUTAS e VERDURAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi- 10g salada 150g (sobremesa)	160g	-	160g	150g
Abóbora - 25g (cardápio salgado) e 40g caldo	25g	25g	25g	25g
Abobrinha – 25g (cardápio salgado)	-	-	-	25g
Alface - 20g	20g	-	20g	20g
Alho - 1g	5g	3g	5g	4g
Banana - 100g	-	100g	-	100g
Batata – 25g (geral), 50g (purê), 70g (escondidinho) e sopa (20g)	50g	70g	50g	70g
Beterraba- 25g	-	-	-	-



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO

Cebola - 5g	25g	15g	25g	20g
Cenoura – 15g risoto), 25g (geral), sopa e estrogonofe (20g)	25g	25g	25g	25g
Cheiro verde- 1g	1g	-	1g	1g
Chuchu-25g (geral) e sopa (20g)	-	-	-	-
Couve - 20g	-	20g	-	20g
Laranja- 200g	200g	-	200g	-
Maçã – 100g (sobremesa) 10g (salada)	10g	-	10g	-
Mamão– 100g e 40g (salada de frutas)	-	100g	-	100g
Mandioca- 30g	30g	-	30g	-
Melancia – 180g (sobremesa)	180g	-	180g	-
Milho verde – 50g	-	50g	-	50g
Pepino- 25g	-	-	-	-
Repolho – 25g e sopa (20g)	75g	25g	75g	-
Tomate – 30g salada, 20g strogonofe e 15g molho, recheio e risoto	110g	60g	110g	90g
Ovos-1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-	-
NOTURNO				
TIPO DE CARNE	1ª Quinzena		2ª Quinzena	
Carne Bovina - 50g	150g		200g	
Carne Suína- 50g	50g		50g	
Frango - coxa e sobrecoxa - 70g	210g		140g	
Frango – peito - 60g	60g		120g	
Queijo Mussarela				
PRODUTOS	1ª Quinzena		2ª Quinzena	
Queijo mussarela- 20g no recheio e 5g gratinado	5g		5g	