



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

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	331,07	12,95	50,45	8,61	3,04	111,27	1,18	1,47	39,47	368,11	83,62	90,95
Diurno - 6 a 10 anos	388,4	14,29	61,05	9,67	3,32	114,16	1,29	1,65	44,32	526,25	86,08	91,64
Diurno – 11 a 15 anos	440,99	16,09	69,91	10,77	3,5	117,48	1,44	1,9	48,6	529,82	86,2	91,64
Noturno	599,33	24,29	103,51	9,79	9,01	75,25	3,65	3,04	93,44	446,85	137,86	47,45

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,64	60,95	23,41
Diurno - 6 a 10 anos	14,71	62,87	22,42
Diurno – 11 a 15 anos	14,6	63,41	21,99
Noturno	16,21	69,09	14,7



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
01 a 05/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	RECESSO	FERIADO	- Leite com achocolatado ou milkshake - Pão francês com queijo mussarela	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Manga	-
08 a 12/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Laranja	- Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Galinhada (peito) - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moida	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz	-
15 a 19/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	FERIADO	- Salada de Beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Laranja	- Leite com achocolatado ou milkshake - Pão francês com queijo mussarela	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Manga	-
22 a 26/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Laranja	- Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Galinhada (peito) - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moida	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
01 a 05/11 Noturno - 19h	RECESSO	FERIADO	- Salada de Beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Feijão - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Vinagrete - Quibe assado - Arroz -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batata - Arroz -Feijão - Manga	-
08 a 12/11 Noturno - 19h	- Salada de batata e cenoura cozidos - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	- Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Laranja	- Vinagrete - Carne moída ao molho de tomate -Purê de batata - Arroz -Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Carne suína com mandioca - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz -Feijão	-
15 a 19/11 Noturno - 19h	FERIADO	- Salada de Beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Feijão - Laranja	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (peito) -Feijão	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Vinagrete - Quibe assado - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batata - Arroz - Feijão - Manga	-
22 a 26/11 Noturno - 19h	- Salada de batata e cenoura cozidos - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Laranja	- Vinagrete - Carne moída ao molho de tomate -Purê de batata - Arroz -Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Carne suína com mandioca - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

DIURNO

Alimentos	Nº de refeições	DIURNO	
		Per capita	Total
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Açúcar	4x15	15g (suco e refresco) e 5g (fruta caramelada)	60g
Achocolatado	2	10g	20g
Arroz	9	50g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	450g
Biscoito salgado	-	27g	-
Biscoito sabor leite	-	30g	-
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Fermento em pó	-	0,8g bolo	-
Extrato de tomate	-	10g	-
Feijão	-	25g , 15g (baião) e 10g (sopa)	-
Leite	-	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau), 50ml (estrogonofe) e 10ml para purê	-
Leite em pó	2	25g	50g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	-	40g macarronada	-
Óleo	13	5ml	65mL
Sal	13	0,5g	6,5g
Suco concentrado de caju	-	25mL	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

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



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g (sobremesa), 100g (suco), 40g (salada de frutas) e 10g (salada salgada)	100g	-	100g	-
Acerola – 50g (suco)	-	50g		50g
Banana – 100g (sobremesa) e 40g (leite enriquecido)	-	100g	-	100g
Laranja – 1un (200g) e 30g (salada)	-	200g	200g	200g
Maçã – 100g e 10g (salada salgada)	-	-	-	-
Mamão - 100g		-		-
Manga – 100g (sobremesa) e 10g (salada salgada)	100g	-	100g	-
Melancia - 150g (sobremesa)	-	150g	-	150g

CARNES	1ª Quinzena (01/11 a 12/11)	2ª Quinzena (15/11 a 26/11)
Carne Bovina – 40g e com proteína de soja 20g	80g	120g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	120g	120g
Frango – peito - 50g	50g	50g
Filé de pescado - 40g	-	-
Carne suína – 40 g	-	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e Requeijão cremoso		
PRODUTOS	1ª Quinzena	2ª Quinzena
logurte - 200ml	200ml	200ml
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa da fruta - 60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	20g	20g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/11	1 unid Pão francês
04/11	1 unid Pão francês
10/11	1 unid Pão francês
11/11	1 unid Pão de queijo
17/11	1 unid Pão francês
18/11	1 unid Pão francês
24/11	1 unid Pão francês
25/11	1 unid Pão de queijo



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

NOTURNO

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	5	0,3g	1,5g
Açúcar	2	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	17	70g/50g baião	1.190g
Extrato de tomate	2	10g	20g
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Feijão	17x25g	25g/15g baião e 10g sopa	425g
Leite	-	100ml (molho branco)	-
Macarrão para sopa	-	20g	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	50g macarronada e 15g salada	-
Margarina	-	5g molho branco	-
Óleo	17	5ml	85ml
Sal	17	0,5g	8.5g
Trigo para quibe	2	25g (quibe) e 5g (tabule)	50g

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi - 100g (refresco e suco) e 10g salada	100g	-	100g	-
Abóbora - 25g (cardápio salgado), 40g (caldo) e 15g (feijão)	-	25g	-	25g
Abobrinha - 25g (cardápio salgado) e 15g (farofa e omelete)	-	-	-	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

Agrião - 20g	-	20g	-	20g
Alface - 20g	-	40g	-	40g
Alho - 1g	3g	5g	4g	5g
Banana – 100g e 20g farofa	-	100g	-	100g
Batata-25g (geral), 70g (purê), 70g (escondidinho) , sopa (20g) e 10g (feijão)	25g	120g	50g	120g
Beterraba- 25g	25g	-	25g	-
Cebola - 5g	15g	25g	20g	25g
Cenoura -15g risoto), 25g (geral), sopa e arroz a grega (20g)	-	25g	25g	25g
Cheiro verde- 1g	1g	1g	1g	1g
Chuchu-25g (geral) e sopa (20g)	-	-	-	-
Couve - 15g	-	-	-	-
Laranja- 200g	200g	200g	200g	200g
Maçã – 100g e salada (10g)	-	-	-	-
Mamão – sobremesa (100g)	-	-	-	-
Manga – 100g (sobremesa) e salada (10g)	100g	-	100g	-
Mandioca- 30g (geral) 70g (escondidinho)	-	30g	-	30g
Melancia- 150g (sobremesa)	-	150g	-	150g
Milho verde- 50g	-	50g	-	50g
Pepino- 25g	-	-	-	-
Repolho – 25g, sopa (20g) e 10g (feijão)	25g	25g	25g	25g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE NOVEMBRO 2021

Tomate - 30g, 20g quibe e 15g molho, recheio e risoto	80g	90g	80g	90g
Vagem - arroz a grega (20g)	-	-	-	-
Ovos -1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-	-

CARNES	1ª Quinzena (01/11 a 12/11)	2ª Quinzena (15/11 a 26/11)
Carne Bovina - 50g	200g	200g
Carne Suína - 50g	50g	50g
Frango - coxa e sobrecoxa - 70g	140g	140g
Frango – peito - 60g	60g	120g
Filé de pescado - 50g	-	-

iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e Requeijão cremoso		
PRODUTOS	1ª Quinzena	2ª Quinzena
Manteiga de Leite – 5g no pão e 3g no purê	3g	3g
Polpa da fruta - 60g	60g	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	20g	20g