



Infantil Integral (1 a 3 anos)

1ª Semana JUNHO - 2024

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
3	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM CENOURA RALADA MELANCIA	MELÃO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E MANDIOQUINHA
4	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE LEITE	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBO COZIDA COM CHUCHU MAÇÃ	LARANJA LIMA	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
5	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE ACELGA BANANA	MAMÃO	POLENTA COM MOLHO DE PERNIL SUÍNO DESFIADO
6	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE CHOCOLATE	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO MEXERICA	MELANCIA	MACARRÃO À BOLONHESA
7	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA COM BATATA MAÇÃ	MELÃO	SOPA DE FUBA COM FRANGO BATATA, CENOURA


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784



Infantil Integral (1 a 3 anos)

2ª Semana JUNHO 2024

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
10	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM ABOBRINHA MELÃO	MELANCIA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOÍDA E BATATA E CENOURA
11	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL SUÍNO COZIDO SALADA DE REPOLHO LARANJA LIMA	MAÇÃ	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESMIADO
12	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO INTEGRAL	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO MAMÃO	BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
13	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE MELANCIA	MEXERICA	SOPA DE FRANGO COM ABOBORA E CHUCHU
14	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE CHOCOLATE	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM CENOURA MELÃO	MAÇÃ	POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESMIADA


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784



Infantil Integral (1 a 3 anos)

3ª Semana JUNHO 2024

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
17	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE LEITE	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM SALSA E TOMATE LARANJA	MELANCIA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO DESMIADO E CENOURA
18	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE ACELGA MAÇÃ	MELÃO	SOPA DE MACARRÃO LETRINHA COM CARNE MOÍDA E BATATA E ABOBRINHA
19	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CHUCHU MEXERICA	MAMÃO	POLENTA CREMOSA COM CARNE MOÍDA
20	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE CHOCOLATE	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA COM CENOURA MELANCIA	BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
21	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PEIXE REFOGADO SALADA DE REPOLHO MELÃO	MAÇÃ	MACARRÃO À BOLONHESA


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784



Infantil Integral (1 a 3 anos)

4ª Semana JUNHO 2024

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
24	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO INTEGRAL	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO MELANCIA	MAÇÃ	POLENTA COM CARNE MOÍDA
25	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA MELÃO	LARANJA LIMA	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
26	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO COM TOMATE E SALSA BANANA	MAMÃO	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOIDA E BATATA E CENOURA
27	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA COM CHUCHU MEXERICA	MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO
28	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE CHOCOLATE	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA MELANCIA	MELÃO	SOPA DE MACARRÃO LETRINHAS COM CARNE E ABÓBORA


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784



Ensino Infantil Parcial (de 04 a 05 anos)

08h40m JUNHO 2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM CENOURA RALADA 3	ARROZ CARNE CUBO COZIDA COM CHUCHU MAÇÃ 4	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE REPOLHO BANANA 5	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO 6	ARROZ / FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA COM BATATA MELANCIA 7
ARROZ FRANGO REFOGADO COM ABOBRINHA MELÃO 10	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL SUÍNO COZIDO SALADA DE REPOLHO 11	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE PEPINO BANANA 12	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE MEXERICA 13	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM CENOURA 14
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM SALSA E TOMATE 17	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA MELÃO 18	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CHUCHU MELANCIA 19	ARROZ CARNE DE PANELA COM CENOURA SALADA DE ALFACE MAÇÃ 20	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PEIXE REFOGADO SALADA DE REPOLHO 21
MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO SALADA DE PEPINO 24	ARROZ CARNE MOIDA COM SALADA DE CENOURA RALADA MELÃO 25	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO COM TOMATE E SALSA BANANA 26	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA COM CHUCHU MEREXICA 27	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA 28



Ensino Infantil (Parcial)

JUNHO 2024

Valor Nutricional do Cardapio

20% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	554	54	30	18	0	9	15	59	3	0	0	1356

2ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	560	55	30	17	0	142	22	57	2	0	0	1449

3ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	534,56	50,524	29,56	16,602	0	9,444	13,442	62,314	2,158	0	0	1419,21

4ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	555,52	53,982	30,076	17,228	0	33,624	19,222	56,758	2,318	0	0	1373,708

5ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m JUNHO 2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Pão de Forma c/ Requeijão
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM CENOURA RALADA 3	ARROZ CARNE CUBO COZIDA COM CHUCHU MAÇÃ 4	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE REPOLHO BANANA 5	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO 6	ARROZ / FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA COM BATATA MELANCIA 7
Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado Chocolate
ARROZ FRANGO REFOGADO COM ABOBRINHA MELÃO 10	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL SUÍNO COZIDO SALADA DE REPOLHO 11	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE PEPINO BANANA 12	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE MEXERICA 13	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM CENOURA 14
Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão de Forma com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Maisena
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM SALSA E TOMATE 17	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA MELÃO 18	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CHUCHU MELANCIA 19	ARROZ CARNE DE PANELA COM CENOURA SALADA DE ALFACE MAÇÃ 20	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PEIXE REFOGADO SALADA DE REPOLHO 21
Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina	Leite com Chocolate Pão de Forma com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate
MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO SALADA DE PEPINO 24	ARROZ CARNE MOÍDA COM SALADA DE CENOURA RALADA MELÃO 25	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO COM TOMATE E SALSA BANANA 26	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA COM CHUCHU MEREXICA 27	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA 28



Ensino Fundamental

JUNHO/ 2024

Valor Nutricional do Cardapio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	900,25	92,874	45,396	30,048	0	128,97	15,93	302,082	3,464	0	0	1477,774

2ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	894,7	92,872	45,53	28,364	0	136,094	25,42	297,454	3,022	0	0	1591,298

3ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	863,59	89,136	43,356	29,21	0	139,69	15,762	308,26	3,03	0	0	1544,672

4ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	921,3	90,434	49,016	29,6	0	148,41	23,364	304,662	3,432	0	0	1490,658

5ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

JUNHO 2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM CENOURA RALADA 3	ARROZ CARNE CUBO COZIDA COM CHUCHU MAÇÃ 4	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE REPOLHO BANANA 5	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO 6	ARROZ / FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA COM BATATA MELANCIA 7
ARROZ FRANGO REFOGADO COM ABOBRINHA MELÃO 10	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL SUÍNO COZIDO SALADA DE REPOLHO 11	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE PEPINO BANANA 12	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE MEXERICA 13	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM CENOURA 14
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM SALSA E TOMATE 17	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA MELÃO 18	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CHUCHU MELANCIA 19	ARROZ CARNE DE PANELA COM CENOURA SALADA DE ALFACE MAÇÃ 20	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PEIXE REFOGADO SALADA DE REPOLHO 21
MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO SALADA DE PEPINO 24	ARROZ CARNE MOIDA COM SALADA DE CENOURA RALADA MELÃO 25	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO COZIDO COM TOMATE E SALSA BANANA 26	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA COM CHUCHU MEREXICA 27	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA 28

Sujeito a alteração sazonal


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Ensino de Jovens e Adultos

JUNHO 2024

Valor Nutricional do Cardápio

1ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	717,45	79,77	32,67	26,07	0	39,66	15,82	89,89	3,78	0	0	1331,87

2ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	720,25	77,52	34,41	25,09	0	226,06	23,65	81,17	2,93	0	0	1506,35

3ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	693,05	73,78	33,14	24,89	0	255,52	18,26	94,47	3,62	0	0	1579,62

4ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	672,94	76,89	29,58	24,77	0	42,44	24,08	84,59	3,4	0	0	1238,68

5ª Semana JUNHO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana												


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784