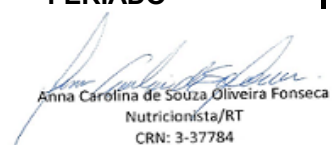


Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m

OUTUBRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Biscoito amantegado de chocolate
			ARROZ, CARNE MOÍDA C/ BATATA DOCE MELANCIA	ARROZ, FILÉ DE SOBRECORA REFOGADA COM CEBOLA E TOMATE
			1	2
Leite com Chocolate Biscoito Amantegado de leite	Leite com chocolate Pão de forma com requeijão	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Biscoito maisena	Leite com Chocolate Biscoito amantegado chocolate
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVO MEXIDO COM SALSA, SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO	ARROZ, FEIJADA LIGHT (PERNÍL SUINO E LINGUIÇA CALABRESA) COUVE REFOGADA	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM QUEIJO MAMÃO	CACHORRO QUENTE DE CAJU SUCO
5	6	7	8	9
FERIADO	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito amantegado de chocolate	FERIADO	PARADA PEDAGÓGICA
	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, OVO MEXIDO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO SALADA DE ALFACE BANANA		
12	13	14	15	16
Leite com Chocolate Biscoito amantegado de leite	Leite com Chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Biscoito maisena	Leite com Chocolate Pão de forma com requeijão	Leite com Chocolate Biscoito amantegado de chocolate
MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE SOBRECORA, PURÊ DE BATATA MELANCIA	ARROZ, CARNE DE PANELA, COUVE REFOGADA	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO EM TIRAS SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ COM CENOURA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E CHUCHU MAMÃO
19	20	21	22	23
Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito amantegado chocolate	Leite com Chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Biscoito maisena	FERIADO
ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM BATATA, TOMATE E PIMENTÃO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E CENOURA	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO REFOGADO, SALADA DE COUVE	MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA SALADA DE ACELGA BANANA	
26	27	28	29	

Sujeito a alteração sazonal

FERIADO

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

Ensino Fundamental

OUTUBRO 2026

Valor Nutricional do Cardápio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana OUTUBRO 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	722,37	94,32	27,08	25,36	-	462,89	31,35	277,52	2,28	-	-	547,48
2ª Semana OUTUBRO 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	826,32	101,49	33,67	29,3	-	447,19	54,86	443,03	3,56	-	-	837,96
3ª Semana OUTUBRO 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	874,36	113,05	31,98	33,59	-	643,38	18,32	415,59	3,6	-	-	656,58
4ª Semana OUTUBRO 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	790,22	106,29	27,17	30,11	-	439,87	48,74	343,61	3,81	-	-	561,72
5ª Semana OUTUBRO 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	817,5	111,55	27,96	29,77	-	810,48	51,07	322,05	3,92	-	-	680,2