

Cardápio Ensino Fundamental (6 - 10 anos) Zona Rural – Período Parcial
Núcleo Educacional Municipal Professor João Jacob Nicodem



OUTUBRO / 2023

REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10
Lanche da manhã 09h15 as 09h45 Lanche da tarde 15h15 as 15h45	Pão com frango Leite com cacau Banana	Arroz e Feijão Carne moída refogada Alface	Mandioca Carne frango moída em molho Repolho colorido	Sopa de legumes com frango desfiado e abobora, chuchu, batatinha e cenoura	Bolo mesclado Leite com café Fruta - Laranja
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
Lanche da manhã 09h15 as 09h45 Lanche da tarde 15h15 as 15h45	Pão de queijo Suco de laranja Melão	Salada de frutas	Cachorro-quente Suco de uva Banana	FERIADO	FERIADO
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
Lanche da manhã 09h15 as 09h45 Lanche da tarde 15h15 as 15h45	Pão com doce Leite com cacau Fruta - Maçã	Risoto com frango Repolho colorido	Polenta Carne suína cubos Acelga	Arroz e Feijão Carne bovina cubos Beterraba e cenoura cozidas	Iogurte Granola Fruta - Banana
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
Lanche da manhã 09h15 as 09h45 Lanche da tarde 15h15 as 15h45	Biscoito doce e salgado Leite com cacau Fruta - Mamão	Arroz e Feijão carioca Carne moída refogada Cenoura e chuchu	Macarrão Carne bovina cubos Repolho e tomate	Mandioca Carne suína moída Alface	Torta salgada Suco de laranja Fruta - Melão
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
Lanche da manhã 09h15 as 09h45 Lanche da tarde 15h15 as 15h45	Cuca Leite com café Fruta – Banana	Polenta Carne frango moída Beterraba	Arroz e feijão Carne suína cubos Pepino e cenoura	FERIADO	FERIADO

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES, SEM AVISO PRÉVIO
	352,4	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		61g - 65%	10g - 11%	10g - 24%	

Nutricionista RT Juliana Canton – CRN 10 3520