

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – 2025 - TURNO INTEGRAL

1ª e 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	TURMA A	TURMA B	TURMA A	TURMA B	TODOS
LANCHE MANHÃ	Leite com café Sanduíche de carne moída	Leite com café Sanduíche de carne moída	Vitamina de leite com banana Bolo de simples*	Vitamina de leite com banana Bolo de simples*	Suco de laranja* Sanduíche
ALMOÇO	Feijão Risoto Repolho/Cenoura Fruta: ½ laranja	Feijão Risoto Repolho/Cenoura Fruta: ½ laranja	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Batata cozida com Carne suína Beterraba/Alface
LANCHE TARDE	logurte Frutas picadas	logurte Frutas picadas	Suco de uva* Sanduíche	Suco de uva* Sanduíche	Leite com chocolate Pizza de sardinha

2ª e 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	logurte Sanduíche de frango com alface	logurte Sanduíche de frango com alface	Leite com café Pão com doce leite ou Doce de frutas	Leite com café Pão com doce leite ou Doce de frutas	Leite com café Bolo de cenoura* Fruta: Maça ou Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína Salada mista	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína Salada mista	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Repolho/Cenoura	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Repolho/Cenoura	Arroz + Lentilha Carreteiro Alface /Tomate
LANCHE TARDE	Arroz de leite com Canela em pó	Arroz de leite com Canela em pó	Leite com chocolate Bolo de Milho (fubá)**	Leite com chocolate Bolo de Milho (fubá)*	Suco de laranja* Sanduíche
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		1.422	220g (62%)	50g (14%)	38g (24%)

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

* Bolo sem cobertura

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653

Nutricionista