

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – SETEMBRO 2024

<u>SEMANA 1</u>	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha de fubá Café com leite Melão	Polenta cremosa Carne de frango em molho Repolho Banana	Pão francês com carne moída Chá mate Maçã	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Cenoura Alface	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
238	13g – 18%	10g – 17%	30g – 65%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA - SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Cuca caseira Chá mate Melão	Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, batata e chuchu Banana	Pão com carne moída Café com leite Laranja	Frango com quirera Arroz Tomate	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate Banana

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
259	11g – 15%	8g – 26%	37g – 59%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA - SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha caseira Café com leite Maçã	Polenta Frango em molho Repolho	logurte de frutas Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
220 10g – 18% 6g – 20% 34g – 62%					

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Cuca caseira Café com leite Banana	Frango com quirera Arroz Tomate	Pão com carne moída Chá mate Maçã	Polenta cremosa Frango em molho Repolho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com batatinha Alface
				Banana	Melão

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
280	13g – 20%	8g – 24%	40g – 56%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA - SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha de fubá Café com leite Banana	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha Laranja	Sanduíche: Pão francês Queijo/Presunto Chá (com pouco açúcar) Maçã	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado Alface Beterraba Melão

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
291	14g – 19%	7g – 20%	44g – 61%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 1	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM LACTOSE	Polenta cremosa Carne de frango em molho Repolho Banana	Pão francês com carne moída Chá mate	Arroz e feijão Picadinho refogado Alface Cenoura	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho
	Melão	Danana	Maçã		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha SEM LACTOSE	Sopa de feijão com: Macarrão, cenoura, batata e	Pão com carne moída	Frango com quirera Arroz	Farofa com carne moída Arroz
M/T	Chá mate	chuchu	Café com LEITE SEM LACTOSE	Tomate	Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM LACTOSE (com pouco açúcar)		logurte SEM LACTOSE Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja
	Maçã				



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM LACTOSE Banana	Frango com quirera Arroz Tomate	Pão com carne moída Chá mate Maçã	Polenta cremosa Frango em molho Repolho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com batatinha Alface Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha	Sanduíche: Pão francês Presunto	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado Alface Beterraba
	LACTOSE Banana	Laranja	Chá (com pouco açúcar) Maçã		Melão

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

<u>SEMANA 1</u>	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha salgada	Polenta cremosa Carne de frango em molho	Pão francês com carne moída	Arroz e feijão Picadinho refogado com	Risoto de frango Beterraba cozida
M/T	Café com leite (COM ADOÇANTE)	Repolho	Chá mate (COM	cebola Alface	Repolho
	Melão	Banana	ADOÇANTE) Maçã	Cenoura	Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha salgada Chá mate (COM ADOÇANTE)	Sopa de feijão com: Macarrão, cenoura, batata e chuchu	Pão com carne moída Café com leite (COM ADOCANTE)	Frango com quirera Arroz Tomate	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Bolacha SALGADA	Polenta Frango em molho	logurte Diet	Arroz e feijão	Macarrão com molho de carne moída
Café com leite (COM ADOÇANTE)	Repolho		cebola Beterraba	Cenoura cozida Alface
Macã	Banana	Banana		Laranja
,				,
	Segunda-feira Bolacha SALGADA Café com leite	Segunda-feira Bolacha SALGADA Café com leite (COM ADOÇANTE) Polenta Frango em molho Repolho	Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Bolacha SALGADA Polenta Frango em molho Repolho Banana	Segunda-feiraTerça-feiraQuarta-feiraQuinta-feiraBolacha SALGADA Café com leite (COM ADOÇANTE)Polenta Frango em molho Repolhologurte DietArroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

<u>SEMANA 4</u>	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha SALGADA	Frango com quirera Arroz	Pão com carne moída	Polenta cremosa Frango em molho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com
M/T	Café com leite (COM ADOÇANTE)	Tomate	Chá mate (COM ADOÇANTE)	Repolho	batatinha Alface
	Banana		Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha SALGADA	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e	Sanduíche: Pão francês	Farofa com carne moída Arroz	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado
M/T	Café com leite (com adoçante)	abobrinha	Queijo/Presunto Chá (com adoçante)	Repolho Tomate	Alface Beterraba
	Banana	Laranja	Maçã		Melão

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 1	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Biscoito SEM GLÚTEN	Polenta cremosa Carne de frango em molho	Pão SEM GLÚTEN com	Arroz e feijão Picadinho refogado com	Risoto de frango Beterraba cozida
M/T	Café com leite (com pouco açúcar)	Repolho	Chá mate	cebola Alface	Repolho
		Banana	Maçã	Cenoura	Banana
	Melão		Maya		Barraria



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM GLÚTEN Chá mate Melão	Sopa de feijão com: Macarrão, cenoura, batata e chuchu Banana	Pão SEM GLÚTEN Com carne moída Café com leite	Frango com quirera Arroz Tomate	Arroz Carne moída Repolho Tomate
			Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM GLÚTEN Café com leite Maçã	Polenta Frango em molho Repolho Banana	logurte de frutas Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão SEM GLÚTEN Com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	BISCOITO SEM GLÚTEN	Frango com quirera Arroz	Pão SEM GLÚTEN com carne moída	Polenta cremosa Frango em molho	Arroz e feijão Picadinho em molho com
M/T	Café com leite	Tomate	Chá mate	Repolho	batatinha Alface
	Banana		Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Biscoito SEM GLÚTEN	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e	Sanduíche: Pão SEM GLÚTEN	Carne moída Arroz	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado
M/T	Café com leite	abobrinha	Queijo/Presunto	Repolho Tomate	Alface Beterraba
	Banana	Laranja	Chá (com pouco açúcar) Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 1	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Café com LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar)	Polenta cremosa Carne de frango em molho Repolho Banana	Pão francês com carne moída Chá mate Maçã	Arroz e feijão Picadinho refogado Alface Cenoura	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Chá mate	Sopa de feijão com: Macarrão, cenoura, batata e chuchu	Pão com carne moída Café com LEITE DE SOJA	Frango com quirera Arroz Tomate	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Café com LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar)	Polenta Frango em molho Repolho Banana	logurte de soja ou vegano Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja
	Maçã				



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja)	Frango com quirera Arroz Tomate	Pão com carne moída Chá mate	Polenta cremosa Frango em molho Repolho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com batatinha
141/1	Café com LEITE DE SOJA PURO <u>ou</u> CHÁ (com pouco açúcar)	Tomate		Терошо	Alface
	Banana		Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRÉ-ESCOLA SETEMBRO 2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
scoito SEM LACTOSE vito com leite de soja) afé com LEITE DE DJA PURO <u>ou</u> CHÁ om pouco açúcar)	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha	Sanduíche: Pão francês com presunto Chá (com pouco açúcar) Maçã	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado Alface Beterraba
al O	coito SEM LACTOSE to com leite de soja) fé com LEITE DE JA PURO <u>ou</u> CHÁ m pouco açúcar)	coito SEM LACTOSE to com leite de soja) sé com LEITE DE JA PURO ou CHÁ m pouco açúcar) Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha	coito SEM LACTOSE to com leite de soja) se com LEITE DE JA PURO ou CHÁ m pouco açúcar) Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha Sopa de frango com: Pão francês com presunto Chá (com pouco açúcar) Laranja Maçã	coito SEM LACTOSE to com leite de soja) sée com LEITE DE JA PURO ou CHÁ Im pouco açúcar) Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha Sanduíche: Pão francês com presunto Chá (com pouco açúcar) Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

EMANA 1	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha de fubá	Polenta cremosa Carne de frango em molho	Pão francês com carne moída	Arroz e feijão Picadinho refogado com	Risoto de frango Beterraba cozida
M/T	Café com leite Melão	Repolho Banana	Chá mate Maçã	cebola Cenoura Alface	Repolho

MÉDIA SEMANAL				
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>	
402	19g – 19%	10g – 20%	60g – 61%	

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Cuca caseira Chá mate Melão	Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, batata e chuchu Banana	Pão com carne moída Café com leite Laranja	Frango com quirera Arroz Tomate	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate Banana

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
457	17g – 15%	12g – 22%	72g – 63%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha caseira Café com leite Maçã	Polenta Frango em molho Repolho	logurte de frutas Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
390	18g – 18%	11g – 23%	57g – 59%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Cuca caseira Café com leite	Frango com quirera Arroz Tomate	Pão com carne moída Chá mate	Polenta cremosa Frango em molho Repolho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com batatinha Alface
IVI/ I	Darialia		Maçã	Banana	Melão

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
448	22g – 20%	13g – 25%	63g – 55%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha de fubá Café com leite Banana	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha Laranja	Sanduíche: Pão francês Queijo/Presunto Chá (com pouco açúcar) Maçã	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado Alface Beterraba Melão

MÉDIA SEMANAL					
KCAL	<u>Proteína</u>	<u>Lipídeos</u>	<u>Carboidrato</u>		
441	22g – 20%	12g – 22%	63g – 58%		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
 - BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - ENSINO FUNDAMENTAL SETEMBRO 2024

SEMANA 1	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM LACTOSE	Polenta cremosa Carne de frango em molho Repolho	Pão francês com carne moída Chá mate	Arroz e feijão Picadinho refogado Alface Cenoura	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho
	Melão	Banana	Maçã		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha SEM LACTOSE	Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, batata e	Pão com carne moída	Frango com quirera Arroz	Farofa com carne moída Arroz
M/T	Chá mate	chuchu	Café com LEITE SEM LACTOSE	Tomate	Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		
					Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM LACTOSE (com pouco açúcar)		logurte SEM LACTOSE Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja
	Maçã				



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Bolacha SEM LACTOSE Café com LEITE SEM LACTOSE Banana	Frango com quirera Arroz Tomate	Pão com carne moída Chá mate Maçã	Polenta cremosa Frango em molho Repolho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com batatinha Alface Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha SEM LACTOSE	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e	Sanduíche: Pão francês	Farofa com carne moída Arroz	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado
M/T	Café com LEITE SEM	abobrinha	Presunto	Repolho Tomate	Alface Beterraba
	LACTOSE	Laranja	Chá (com pouco açúcar)		 Melão
	Banana		Maçã		

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- ENSINO FUNDAMENTAL – SETEMBRO 2024

SEMANA 1	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha salgada	Polenta cremosa Carne de frango em molho	Pão francês com carne moída	Arroz e feijão Picadinho refogado com	Risoto de frango Beterraba cozida
M/T	Café com leite (COM ADOÇANTE)	Repolho	Chá mate (COM	cebola Alface	Repolho
	Melão	Banana	ADOÇANTE) Maçã	Cenoura	Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- ENSINO FUNDAMENTAL – SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha salgada	Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, batata e	Pão com carne moída	Frango com quirera Arroz	Farofa com carne moída Arroz
M/T	Chá mate (COM ADOÇANTE)	chuchu	Café com leite (COM ADOÇANTE)	Tomate	Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- ENSINO FUNDAMENTAL – SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha SALGADA	Polenta Frango em molho	logurte Diet	Arroz e feijão Picadinho refogado com	Macarrão com molho de carne moída
M/T	Café com leite (COM ADOÇANTE)	Repolho		cebola Beterraba	Cenoura cozida Alface
	Maçã	Banana	Banana		Laranja



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- ENSINO FUNDAMENTAL – SETEMBRO 2024

Quinta-feira	Sexta-feira Arroz e Feijão
	Arroz e Feijão
ango em molho 📗 📗	Picadinho em molho com
epolho	batatinha Alface
	Melão
	0



CARDÁPIO ADAPTADO PARA DIABETES MELLITUS- ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Bolacha de fubá	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e	Sanduíche: Pão francês	Farofa com carne moída Arroz	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado
M/T	Café com leite (COM ADOÇANTE)	abobrinha	Queijo/Presunto Chá (COM ADOÇANTE)	Repolho Tomate	Alface Beterraba
	Banana	Laranja	Maçã		Melão

- REDUZIR A ADIÇÃO DE AÇÚCARES, SAL E GORDURAS NAS PREPARAÇÕES;
- CORTAR OS ALIMENTOS EM PEDAÇOS PEQUENOS, AFIM DE FACILITAR A MASTIGAÇÃO;
- BEBIDAS SERVIR QUENTE OU FRIO CONFORME CLIMA



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

<u>SEMANA 1</u>	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM GLÚTEN Café com leite (com	Polenta cremosa Carne de frango em molho Repolho	Pão SEM GLÚTEN com carne moída	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho
1417 1	pouco açúcar)	Теропо	Chá mate	Alface Cenoura	Корошо
	Melão	Banana	Maçã		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM GLÚTEN Chá mate	Sopa de feijão com: Macarrão, cenoura, batata e chuchu.	Pão SEM GLÚTEN Com carne moída Café com leite	Frango com quirera Arroz Tomate	Carne moída Arroz Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Biscoito SEM GLÚTEN	Polenta Frango em molho	logurte de frutas	Arroz e feijão Picadinho refogado com	Macarrão SEM GLÚTEN Com molho de carne
M/T	Café com leite	Repolho Banana	Banana	cebola Beterraba	moída Cenoura cozida Alface
	Maçã				Laranja



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 4	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	BISCOITO SEM GLÚTEN	Frango com quirera Arroz	Pão SEM GLÚTEN com carne moída	Polenta cremosa Frango em molho	Arroz e feijão Picadinho em molho com
M/T	Café com leite	Tomate	Chá mate	Repolho	batatinha Alface
	Banana		Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Biscoito SEM GLÚTEN	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e	Sanduíche: Pão SEM GLÚTEN	Carne moída Arroz	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado
M/T	Café com leite	abobrinha	Queijo/Presunto	Repolho Tomate	Alface Beterraba
	Banana	Laranja	Chá (com pouco açúcar) Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 1	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Café com LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar)	Polenta cremosa Carne de frango em molho Repolho Banana	Pão francês com carne moída Chá mate	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Alface Cenoura	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho
	Melão		Maçã		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 2	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Chá mate	Sopa de feijão com: Macarrão, cenoura, batata e chuchu	Pão com carne moída Café com LEITE DE SOJA	Frango com quirera Arroz Tomate	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate
	Melão	Banana	Laranja		Banana



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 3	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Café com LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar)	Polenta Frango em molho Repolho Banana	logurte de soja ou vegano Banana	Arroz e feijão Picadinho refogado com cebola Beterraba	Macarrão com molho de carne moída Cenoura cozida Alface Laranja
	Maçã				



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

<u>SEMANA 4</u>	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja)	Frango com quirera Arroz Tomate	Pão com carne moída Chá mate	Polenta cremosa Frango em molho Repolho	Arroz e Feijão Picadinho em molho com batatinha
111/1	Café com LEITE DE SOJA PURO <u>ou</u> CHÁ (com pouco açúcar)	Tomate		Терошо	Alface
	Banana		Maçã		Melão



CARDÁPIO ADAPTADO PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - ENSINO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2024

SEMANA 5	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Biscoito SEM LACTOSE (feito com leite de soja) Café com LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar)	Sopa de frango com: arroz, batata, cenoura e abobrinha	Sanduíche: Pão francês com presunto Chá (com pouco açúcar)	Farofa com carne moída Arroz Repolho Tomate	Arroz/Feijão Picadinho carne refogado Alface Beterraba
	Banana	Laranja	Maçã		Melão