

CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL E NÍVEIS

OUTUBRO DE 2026 (20% NND)

(Idade: De 6 anos até 18 anos)

OBSERVAÇÃO:

- **CELÍACOS (Intolerantes ao Glúten):** SUBSTITUIR AS PREPARAÇÕES COM MACARRÃO POR ARROZ.
- **DIABÉTICOS E INTOLERANTES A LACTOSE E OU APLV:** PODEM UTILIZAR O MESMO CARDÁPIO, POIS NÃO CONTÉM PREPARAÇÕES COM LEITE E TEM PREPARAÇÕES REDUZIDAS DE CARBOIDRATOS.

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

Banana e Bergamota: Inteira e com casca (higienizar com hipoclorito).

Abacaxi, Manga e Melão: Descascar e picar.

Laranja: Pré-escola e Anos Iniciais - Descascar e picar, retirar o bagaço.

Anos Finais - Cortar em 4 partes, retirar o bagaço (higienizar com hipoclorito).

Maçã: Picar em 4 partes, retirar o miolo com as sementes (higienizar com hipoclorito).

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA ALUNO.

CARDÁPIO MÊS DA CRIANÇA:

- Galinhão: Peito de frango desfiado com molho vermelho no pão de leite (mini dog).
- Suco de Uva
- Bolo de Chocolate com recheio de doce de leite e cobertura de merengue cozido.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
VCT: 305,6kcal Prot: 11,2g Lip.: 8,7g Carb.: 54,3g	VCT: 324,3kcal Prot: 11,5g Lip.: 7,6g Carb.: 55,7g	VCT: 317,1kcal Prot: 15,5g Lip.: 8,4g Carb.: 50,9g	VCT: 333,0kcal Prot: 12,2g Lip.: 7,9g Carb.: 56,7g	VCT: 304,3kcal Prot: 13,5g Lip.: 8,1g Carb.: 51,9g
VCT: 317,6kcal Prot: 11,5g Lip.: 7,2g Carb.: 52,7g	VCT: 316,9kcal Prot: 11,3g Lip.: 8,3g Carb.: 54,7g	VCT: 304,4kcal Prot: 13,4g Lip.: 8,6g Carb.: 52,8g	VCT: 302,9kcal Prot: 11,7g Lip.: 8,5g Carb.: 51,2g	VCT: 317,5kcal Prot: 12,9g Lip.: 9,3g Carb.: 54,9g
VCT: 315,2kcal Prot: 14,5g Lip.: 9,9g Carb.: 43,2g	VCT: 309,9kcal Prot: 13,8g Lip.: 8,6g Carb.: 53,5g	VCT: 311,8kcal Prot: 14,8g Lip.: 9,6g Carb.: 52,6g	VCT: 330,7kcal Prot: 13,5g Lip.: 8,3g Carb.: 53,8g	VCT: 304,2kcal Prot: 14,6g Lip.: 9,7g Carb.: 50,5g
VCT: 309,2kcal Prot: 10,9g Lip.: 8,1g Carb.: 53,7g	VCT: 315,3kcal Prot: 11,7g Lip.: 8,7g Carb.: 53,0g	VCT: 305,3kcal Prot: 14,7g Lip.: 8,1g Carb.: 49,8g	VCT: 306,2kcal Prot: 13,8g Lip.: 9,5g Carb.: 52,9g	VCT: 317,1kcal Prot: 14,3g Lip.: 9,9g Carb.: 54,7g

CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL E NÍVEIS

OUTUBRO - 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Macarrão c/molho tomate - Feijão - Sal. repolho - Laranja	- Arroz - Feijão - Carne bovina com cenoura - Sal tomate - Maçã	- Arroz c/galinha - Feijão - Salada beterraba - Manga	- Arroz - Feijão - Carne c/molho - Salada repolho - Abacaxi	- Arroz primavera - Feijão - Frango c/batatas - Salada brócolis - Banana
- Arroz - Feijão - omelete - Sal tomate - Laranja	- Arroz - Feijão - Frango xadrez - Salada repolho - Abacaxi	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal cenoura/brócolis - Banana	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal repolho - Maçã	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Salada brócolis - Banana
- Arroz c/couve - Feijão - Ovo cozido - Sal alface/tomate - Laranja	- Arroz à carreteiro - Feijão - Salada repolho - Maçã	- Arroz c/galinha - Feijão - Salada beterraba - Manga	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal brócolis/cenoura - Laranja	- Macarrão com frango - Feijão - Salada beterraba - Banana
- Arroz - Lentilha - Sal batata/cenoura e ovo - Laranja	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Salada tomate - Manga	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal cenoura/brócolis - Laranja	- Risoto - Feijão - Sal chuchu c/ovos - Banana	- Arroz à carreteiro - Feijão - Salada repolho - Maçã