

CARDÁPIO: ESCOLAS DO CAMPO E TURNO INTEGRAL

OUTUBRO DE 2026 (70% NND)

(Idade: De 6 anos até 18 anos)

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: 1140,1kcal Prot: 32,2g Lip.: 37,4g Carb.: 166,7g	VCT: 1124,9kcal Prot: 37,4g Lip.: 32,3g Carb.: 178,8g	VCT: 1138,0kcal Prot: 44,4g Lip.: 34,8g Carb.: 167,5g	VCT: 1183,2kcal Prot: 35,5g Lip.: 44,6g Carb.: 158,2g	VCT: 1167,3kcal Prot: 38,0g Lip.: 31,6g Carb.: 175,3g
VCT: 1155,0kcal Prot: 42,3g Lip.: 39,5g Carb.: 159,5g	VCT: 1145,4kcal Prot: 36,5g Lip.: 32,6g Carb.: 179,1g	VCT: 1153,7kcal Prot: 40,0g Lip.: 30,3g Carb.: 188,9g	VCT: 1178,9kcal Prot: 34,6g Lip.: 45,9g Carb.: 159,8g	VCT: 1105,4kcal Prot: 35,7g Lip.: 32,5g Carb.: 183,5g
VCT: 1146,1kcal Prot: 41,1g Lip.: 37,8g Carb.: 162,8g	VCT: 1159,3kcal Prot: 37,2g Lip.: 36,8g Carb.: 161,9g	VCT: 1138,0kcal Prot: 44,4g Lip.: 34,8g Carb.: 167,5g	VCT: 1123,6kcal Prot: 36,3g Lip.: 32,8g Carb.: 183,2g	VCT: 1142,3kcal Prot: 44,6g Lip.: 37,4g Carb.: 158,8g
VCT: 1185,3kcal Prot: 39,5g Lip.: 40,3g Carb.: 1168,1g	VCT: 1152,2kcal Prot: 40,4g Lip.: 35,4g Carb.: 170,4g	VCT: 1153,7kcal Prot: 40,0g Lip.: 30,3g Carb.: 188,9g	VCT: 1158,6kcal Prot: 42,1g Lip.: 32,9g Carb.: 183,9g	VCT: 1159,3kcal Prot: 37,2g Lip.: 36,8g Carb.: 161,9g

CARDÁPIO: ESCOLAS DO CAMPO E TURNO INTEGRAL OUTUBRO – 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Leite - Biscoito doce	- Vitamina banana - Pão caseiro	- Leite c/cacau - Biscoito salgado	- Leite - Bolo cenoura	- Leite - Biscoito doce
- Macarrão c/molho tomate - Feijão - Sal. repolho - Laranja	- Arroz - Feijão - Carne bovina com cenoura - Sal tomate - Banana	- Arroz c/galinha - Feijão - Salada beterraba - Manga	- Arroz - Feijão - Carne c/molho - Salada repolho - Abacaxi	- Arroz primavera - Feijão - Frango c/batatas - Salada brócolis - Maçã
- Leite - Bolo branco	- Leite - Pão caseiro c/doce	- Mingau de aveia - Biscoito doce	- Leite - Bolo cenoura	- Suco - Galinhão
- Leite - Biscoito doce	- Vitamina banana - Biscoito salgado	- Leite - Pão caseiro	- Leite - Bolo cenoura	- Leite c/cacau - Biscoito salgado
- Arroz - Feijão - omelete - Sal tomate - Laranja	- Arroz - Feijão - Frango xadrez - Salada repolho - Abacaxi	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal cenoura/brócolis - Laranja	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal repolho - Maçã	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Salada brócolis - Banana
- Mingau de aveia	- Leite - Pão de ló d'água	- Vitamina maçã - Biscoito salgado	- Leite - Bolo cenoura	- Vitamina banana - Biscoito salgado
- Leite - Biscoito doce	- Vitamina banana - Biscoito salgado	- Leite c/cacau - Biscoito salgado	- Leite - Biscoito doce	- Leite - Biscoito doce
- 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
- Vitamina banana - Biscoito salgado	- Leite - Bolo chocolate	- Mingau de aveia - Biscoito doce	- Vitamina maçã - Biscoito salgado	- Mingau de aveia - Biscoito salgado
- Leite c/cacau - Biscoito salgado	- Leite caramelizado - Biscoito salgado	- Leite - Pão caseiro	- Leite - Pão caseiro c/doce	- Vitamina banana - Biscoito salgado
- 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
- Leite - Bolo cenoura	- Leite - Biscoito doce	- Vitamina maçã - Biscoito salgado	- Leite - Pão caseiro c/doce	- Leite - Bolo chocolate