



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
1ª Semana					
02/07 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Omelete c/abóbora, arroz e feijão, salada de tomate	Arroz doce	Sopa de frango c/abobrinha e tomate, arroz
03/07 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Frango ao molho c/polenta, arroz e feijão, salada de pepino	Bolo simples c/suco de fruta	Sopa de feijão c/carne, batata e vagem
04/07 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Carne moída c/berinjela, arroz e feijão, salada de tomate	Vitamina de banana e maça c/aveia	Sopa de abóbora c/frango e macarrão
05/07 Quinta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Feijão nutritivo (feijão c/carne e cenoura), arroz e salada de brócolis	Creme de abacate	Sopa de ervilha c/carne moída e batata-doce
06/07 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Macarrão c/frango ao molho de abobrinha, salada de acelga	Salada de frutas c/leite em pó e aveia	Risoto de carne moída c/legumes
2ª Semana					
09/07 Segunda feira	Feriado - Revolução Constitucionalista				
10/07 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango c/cenoura, arroz e feijão e salada de beterraba	Canjica	Sopa de batata e abobrinha c/ carne moída e macarrão
11/07 Quarta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/tomate e pimentão, arroz e feijão, purê de mandioquinha	Vitamina de mamão c/aveia	Canja de frango
12/07 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Frango c/batata-doce, arroz e feijão e salada de tomate	Torta de frango c/suco de fruta	Sopa lentilha c/carne e mandioquinha
13/07 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne moída ao molho e salada de couve-flor	Mingau simples	Sopa de frango c/legumes e arroz



3ª Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
16/07 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Salada de ovos c/tomate e batata, Arroz e feijão	Vitamina de maracujá	Sopa de macarrão c/carne, repolho e beterraba
17/07 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne em cubos c/cará, arroz e feijão, salada de cenoura	Arroz doce	Sopa de mandioca c/frango e legumes
18/07 Quarta feira	Leite c/achocolatado Pão c/ margarina	Fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa	Pipoca c/suco de fruta	Sopa de feijão c/carne, cenoura e batata
19/07 Quinta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne em cubos c/mandioca, arroz e feijão, salada de tomate	Bolo simples c/suco de frutas	Canja de frango
20/07 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/frango ao molho de berinjela, e salada de repolho	Vitamina de banana e maçã	Sopa de carne moída c/legumes e batata
4ª Semana					
23/07 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Frango c/inhame, arroz e feijão, salada de tomate	Canjica	Sopa de ervilha c/carne, cará e cenoura
24/07 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne moída c/lentilha, arroz e salada de beterraba	Torta de carne c/suco de fruta	Risoto de frango c/legumes
25/07 Quarta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/alho-poró, arroz e feijão, salada de cenoura	Mingau de chocolate	Sopa de frango c/beterraba e macarrão
26/07 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Macarrão c/frango ao molho e abobrinha, salada de brócolis	Carambola	Caldo verde (couve+carne+batata)
27/07 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão e salada de alface	Vitamina de manga	Sopa de macarrão, frango e legumes



5ª Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
30/07 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Farofa de ovos, arroz e feijão, salada de cenoura	Arroz doce	Sopa de feijão c/carne, batata e pimentão
31/07 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne moída c/cará, arroz e feijão, salada de tomate	Bolo simples c/suco de fruta	Sopa de mandioquinha c/frango e macarrão
01/08 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Carne c/abobrinha, arroz e feijão, salada de acelga	Pipoca Suco de fruta	Sopa de feijão c/carne moída e berinjela
02/08 Quinta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Feijão nutritivo (feijão c/carne e cenoura), arroz e salada de couve	Creme de abacate	Sopa de lentilha c/frango e beterraba
03/08 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/frango ao molho de berinjela, salada de vagem	Vitamina de maracujá	Risoto de frango c/legumes

Orientações:

1. O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutos poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
6. Transferir a fruta da colação como sobremesa no almoço caso haja necessidade de adequação;
7. Cardápio poderá sofrer modificações;

Informação Nutricional (média semanal)*											
Março	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1ª Semana	711,0	32,0	104,0	21,0	10,0	785,0	148,0	474,0	11,0	74,0	7,0
2ª Semana	741,0	34,0	112,0	19,0	12,0	825,0	146,0	434,0	10,0	84,0	7,0
3ª Semana	725,0	31,0	108,0	20,0	10,0	720,0	90,0	484,0	10,0	72,0	6,0
4ª Semana	686,0	31,0	106,0	17,5	10,2	817,0	79,0	416,0	10,0	88,0	7,0

*O Cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).