



MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL “SONHO ENCANTADO”
CARDÁPIO MENSAL
OUTUBRO



1ª SEMANA	Segunda-feira 30/09/2024	Terça-feira 01/10/2024	Quarta-feira 02/10/2024	Quinta-feira 03/10/2024	Sexta-feira 04/10/2024	Composição Nutricional
Café da Manhã 07:30	⇒ Chá de cidreira ⇒ Sanduiche natural	⇒ Leite e cacau ⇒ Broa de milho com margarina	⇒ Café com leite ⇒ Pão de queijo	⇒ Leite com cacau ⇒ Pão caseirinho e queijo colonial	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho ⇒ Manteiga	
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇒ Bolo de Milho ⇒ Laranja	⇒ Quirerinha com costelinha suína ⇒ Salada de alface	⇒ Polenta com ensopado de peixe ⇒ Salada de tomate	⇒ Macarronada e carne moída ⇒ Repolho verde	⇒ Bolo de coco ⇒ Banana	292,3kcal 42,3g CHO 11,2g Ptn 5,2g Lip
2ª SEMANA	Segunda-feira 07/10/2024	Terça-feira 08/10/2024	Quarta-feira 09/10/2024	Quinta-feira 10/10/2024	Sexta-feira 11/10/2024	
Café da Manhã 07:30	⇒ Chá de camomila ⇒ Pão de queijo	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com margarina	⇒ Leite com cacau ⇒ Pão caseirinho com nata	⇒ Café com leite ⇒ Bolo de cenoura	⇒ Café com leite ⇒ Pastel assado	
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇒ Pão de cenoura com geléia de fruta ⇒ Morango	⇒ Sopa de legumes com carne de gado	⇒ Panqueca com carne moída ⇒ Salada de alface	⇒ Risoto de frango ⇒ Repolho verde	⇒ Iogurte ⇒ Mini pizza ⇒ Sorvete	303,2kcal 50,1g CHO 14,2g Ptn 5,3g Lip
3ª SEMANA	Segunda-feira 14/10/2024	Terça-feira 15/10/2024	Quarta-feira 16/10/2024	Quinta-feira 17/10/2024	Sexta-feira 18/10/2024	
Café da Manhã 07:30	⇒ RECESSO ESCOLAR	⇒ Chá de cidreira ⇒ Sanduiche	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com queijo colonial	⇒ Leite com cacau ⇒ Bolacha caseira de fubá	⇒ Café com leite ⇒ Bolo de milho	
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇒ RECESSO ESCOLAR	⇒ Pão caseirinho com ovo mexido ⇒ Melancia	⇒ Tortéi com carne moída ⇒ Salada de tomate	⇒ Risoto de moela ⇒ Alface	⇒ Cuca de doce de leite ⇒ Mamão	323,1kcal 45,3g CHO 12,4g Ptn 5,4g Lip
4ª SEMANA	Segunda-feira 21/10/2024	Terça-feira 22/10/2024	Quarta-feira 23/10/2024	Quinta-feira 24/10/2024	Sexta-feira 25/10/2024	
Café da Manhã 07:30	⇒ Chá de erva doce ⇒ Pão de queijo	⇒ Leite com cacau ⇒ Bolo de laranja	⇒ Café com leite ⇒ Cuca caseira	⇒ Leite com cacau ⇒ Broa de milho com nata	⇒ mexido Café com leite ⇒ Bolo de fubá	
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇒ Pão caseirinho com queijo colonial ⇒ Pessego	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Salada de Alface	⇒ Polenta com molho de moela ⇒ Suco de fruta	⇒ Sopa de agholine de frango	⇒ Canjica ⇒ Pera	315,2kcal 44,3g CHO 9,4g Ptn 7,2g Lip
4ª SEMANA	Segunda-feira 28/10/2024	Terça-feira 29/10/2024	Quarta-feira 30/10/2024	Quinta-feira 31/10/2024	Sexta-feira 01/11/2024	
Café da Manhã 07:30	⇒ Chá de erva doce ⇒ Pão de queijo	⇒ Leite com cacau ⇒ Bolacha de fubá	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseiro com nata	⇒ Leite com cacau ⇒ Pastel assado	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com ovo	
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇒ Pão de beterraba com margarina ⇒ Abacaxi	⇒ Macarronada com carne de frango ⇒ Salada de repolho	⇒ Sopa de feijão	⇒ Arroz, feijão e carne de gado ⇒ Salada de tomate	⇒ Arroz doce ⇒ Banana	315,2kcal 44,3g CHO 9,4g Ptn 7,2g Lip

O Cardápio e os hortifrutis estão sujeitos às alterações.

Elaborado por: Graziani da Silva Dias – CRN8/ 8653

Apresentado em: ____/____/____, ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE


Graziani da S. Dias
 Nutricionista
 CRN 8653

