



**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**  
**MÊS DE OUTUBRO**



<b>1ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira</b> <b>30/09/2024</b>	<b>Terça-feira</b> <b>01/10/2024</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>02/10/2024</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>03/10/2024</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>04/10/2024</b>
<b>Café da Manhã</b> <b>07:30h</b>	⇒ Chá de camomila ⇒ Bolo de fubá	⇒ Café com leite ⇒ Cuca recheada	⇒ Achocolatado ⇒ Caseirinho com nata	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com margarina	⇒ Achocolatado ⇒ Pão de queijo
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Banana	⇒ Morango	⇒ Bolo de Laranja	⇒ Melancia	⇒ Melão
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha ao molho ⇒ Carne de panela ⇒ Repolho ⇒ Melão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Panqueca ⇒ Carne moída ⇒ Tomate e alface ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada alho e óleo ⇒ Frango ao molho ⇒ Alface e Beterraba	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Carne moída ⇒ Acelga ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Lombo suíno ⇒ Couve folha e brócolis ⇒ Abacaxi
<b>Lanche da tarde</b> <b>14:45 h</b>	⇒ Bolacha de fubá caseira	⇒ Polenta ⇒ Frango ao molho ⇒ Alface	⇒ Risoto de frango ⇒ Tomate	⇒ Bolo de milho ⇒ Suco de fruta	⇒ Iogurte ⇒ Banana
<b>KCAL</b>	<b>1120</b>	<b>1135,2</b>	<b>1100,5</b>	<b>1128,2</b>	<b>1130</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>32,1</b>	<b>40,1</b>	<b>38,15</b>	<b>35,3</b>	<b>32</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>20,3</b>	<b>25,4</b>	<b>32,7</b>	<b>34,1</b>	<b>25</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>161,3</b>	<b>170,8</b>	<b>165,2</b>	<b>170</b>	<b>162,7</b>

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





**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**  
**MÊS DE OUTUBRO**



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
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ Chá de camomila ⇒ Pão de queijo	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho e margarina	⇒ Achocolatado ⇒ Bolo de fubá	⇒ Café com leite ⇒ Pastel assado	⇒ Achocolatado ⇒ Pão caseirinho com nata
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Banana	⇒ Melão	⇒ Pão de queijo	⇒ Laranja	⇒ Mini pizza ⇒ Bebida láctea ⇒ Moreninha
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Carne moída ⇒ Salada de repolho ⇒ Melão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Tortéi ⇒ Carne moída ⇒ Salada de chuchu e alface ⇒ Morango	⇒ Arroz e feijão ⇒ Mandioca cozida ⇒ Coxa ao molho ⇒ Salada de Alface ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa de legumes ⇒ Carne de panela ⇒ Salada de acelga ⇒ Abacaxi	<b>NÃO HAVERÁ ALMOÇO</b>
<b>Lanche da tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Melão (Regular) ⇒ Sanduiche natural	⇒ Banana (Regular) ⇒ Bolo de cenoura	⇒ Polenta e Ensopado de peixe ⇒ Salada de repolho verde	⇒ Sopa de agnholine de gado	⇒ Mini pizza ⇒ Bebida Láctea ⇒ Sorvete
<b>KCAL</b>	<b>1120</b>	<b>1152</b>	<b>1138,4</b>	<b>1148,56</b>	<b>1140,1</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>30,15</b>	<b>32,5</b>	<b>35,2</b>	<b>40,8</b>	<b>42,1</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>25,32</b>	<b>23,4</b>	<b>26,3</b>	<b>30,1</b>	<b>35,12</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>160,2</b>	<b>180,4</b>	<b>179,9</b>	<b>158,48</b>	<b>180,23</b>

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

**Nos dias 07 e 08/10 haverá lanches especiais nos brinquedos para os períodos regulares. Pipoca e Algodão doce!!!!**





**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**  
**MÊS DE OUTUBRO**



<b>3ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 14/10/2024</b>	<b>Terça-feira 15/10/2024</b>	<b>Quarta-feira 16/10/2024</b>	<b>Quinta-feira 17/10/2024</b>	<b>Sexta-feira 18/10/2024</b>
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ RECESSO ESCOLAR	⇒ Café com leite ⇒ Pão integral caseiro com manteiga	⇒ Achocolatado ⇒ Pão caseirinho com nata	⇒ Café com leite ⇒ Pão francês integral com margarina	⇒ Achocolatado ⇒ Cuca caseira
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ RECESSO ESCOLAR	⇒ Melão	⇒ Bolo de laranja e chá	⇒ Melancia	⇒ Melão
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ RECESSO ESCOLAR	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Coxa ao molho ⇒ Salada: Beterraba e Acelga ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Macarronada ao sugo ⇒ Carne de panela ⇒ Couve folha refogada ⇒ Laranja	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Carne moída ⇒ Alface e beterraba ⇒ Caqui	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Agnholine de frango ⇒ Frango ao molho ⇒ Alface ⇒ Banana
<b>Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ RECESSO ESCOLAR	⇒ Risoto com carne moída ⇒ Salada de acelga	⇒ Quirerinha com costelinha suína ⇒ Salada de Repolho	⇒ Vaca atolada ⇒ Salada de Alface	⇒ Bolacha de fubá ⇒ Suco de frutas
<b>KCAL</b>	<b>1105</b>	<b>1108</b>	<b>1120,4</b>	<b>1130</b>	<b>1100,1</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>25</b>	<b>30,5</b>	<b>26,4</b>	<b>30,15</b>	<b>40,1</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>23,1</b>	<b>25,32</b>	<b>28,12</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>168,7</b>	<b>170</b>	<b>170,2</b>	<b>160,2</b>	<b>159,14</b>

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



**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**



**CARDÁPIO SEMANAL**  
**MÊS DE OUTUBRO**

<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 21/10/2024</b>	<b>Terça-feira 22/10/2024</b>	<b>Quarta-feira 23/10/2024</b>	<b>Quinta-feira 24/10/2024</b>	<b>Sexta-feira 25/10/2024</b>
<b>Café da Manhã 07:45h</b>	⇒ Chá de cidreira ⇒ Bolo de Laranja	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com Margarina	⇒ Leite com cacau ⇒ Torta salgada	⇒ Café com leite ⇒ Pão francês integral com nata	⇒ Café com leite ⇒ Bolacha de fubá
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Pêssego	⇒ Biscoito e suco de frutas	⇒ Banana	⇒ Melancia	⇒ Melão
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Batata doce cozida ⇒ Costelinha suína ⇒ Couve flor e tomate ⇒ Melão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Purê de batata ⇒ Strogonoff de gado ⇒ Repolho ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e feijão ⇒ Carne moída ⇒ Repolho verde ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata rustica ⇒ Coxa ao molho ⇒ Beterraba e acelga ⇒ Morango	⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Carne moída ⇒ Alface e Pepino ⇒ Laranja
<b>Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Bolacha de açúcar mascavo ⇒ Suco de fruta	⇒ Risoto de frango ⇒ Salada de Acelga	⇒ Sanduiche natural	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Salada de alface	⇒ Creme de chocolate ⇒ Caqui
<b>KCAL</b>	<b>1023,2</b>	<b>1030,7</b>	<b>1120,5</b>	<b>1102,1</b>	<b>1103</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>35,25</b>	<b>29,1</b>	<b>28,4</b>	<b>26,3</b>	<b>26,2</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>23,12</b>	<b>30,1</b>	<b>26,1</b>	<b>25,1</b>	<b>27,3</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>172,54</b>	<b>160,4</b>	<b>168,1</b>	<b>158,7</b>	<b>170</b>

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**



**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**



**CARDÁPIO SEMANAL**  
**MÊS DE OUTUBRO**

<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 28/10/2024</b>	<b>Terça-feira 29/10/2024</b>	<b>Quarta-feira 30/10/2024</b>	<b>Quinta-feira 31/10/2024</b>	<b>Sexta-feira 01/11/2024</b>
<b>Café da Manhã 07:45h</b>	⇒ Chá de Camomila ⇒ Sanduiche Natural	⇒ Café com leite ⇒ Torta salgada	⇒ Leite com cacau ⇒ Pão frances integral com nata	⇒ Cacau com leite ⇒ Bolo de milho	⇒ Leite com Cacau ⇒ Pão caseirinho com geléia de fruta
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Uva	⇒ Laranja	⇒ Bolo de coco e suco de frutas	⇒ Pêssego	⇒ Melão
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Tortéi ⇒ Carne moída ⇒ Salada: alface e repolho ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Panqueca ⇒ Carne moída ⇒ Couve folha refogada	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Batatinha cozida ⇒ Lombo suíno ⇒ Repolho e Alface ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Lombo suíno em fatias ⇒ Brócolis e Alface ⇒ Maçã	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Macarronada ao sugo ⇒ Carne de panela ⇒ Alface ⇒ Banana
<b>Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Bolo de fubá ⇒ Suco de fruta	⇒ Risoto de frango e ⇒ Tomate e acelga	⇒ Pão caseirinho e carne moída	⇒ Carreteiro ⇒ Salada de Alface	⇒ Pão de queijo ⇒ Banana
<b>KCAL</b>	<b>1023,2</b>	<b>1030,7</b>	<b>1120,5</b>	<b>1102,1</b>	<b>1103</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>35,25</b>	<b>29,1</b>	<b>28,4</b>	<b>26,3</b>	<b>26,2</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>23,12</b>	<b>30,1</b>	<b>26,1</b>	<b>25,1</b>	<b>27,3</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>172,54</b>	<b>160,4</b>	<b>168,1</b>	<b>158,7</b>	<b>170</b>

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**