



Alimentação Escolar

Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNIO

2025

	Segunda - Feira	3-mar	Terça - Feira	4-mar	Quarta - Feira	5-mar	Quinta - Feira	6-mar	Sexta - Feira	7-mar	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		<u>Waffle Salgado</u> (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle) <i>Opção</i> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle	<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u> Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate		<u>Sanduíche de queijo</u> (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado. Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de laranja saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</u> Leite morno (aquecido com toque de baunilha)				

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

	Segunda - Feira	10-mar	Terça - Feira	11-mar	Quarta - Feira	12-mar	Quinta - Feira	13-mar	Sexta - Feira	14-mar	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (tangerina)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO)	<u>Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</u> <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO)		<u>Pão de queijo saudável feito na escola</u> Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)		<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .				

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNIO

2025

	Segunda - Feira	17-mar	Terça - Feira	18-mar	Quarta - Feira	19-mar	Quinta - Feira	20-mar	Sexta - Feira	21-mar	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
	<u>Waffle Salgado</u> <i>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)</i> <u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle		<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u> <i>Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate</i>		<u>Sanduíche de queijo</u> <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.</i> <i>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Bolo de laranja saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</u> Leite morno (aquecido com toque de baunilha)		<u>Rosquinha de polvilho</u> Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo			

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

	Segunda - Feira	24-mar	Terça - Feira	25-mar	Quarta - Feira	26-mar	Quinta - Feira	27-mar	Sexta - Feira	28-mar	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (mamão)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (maçã)			
	<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>		<u>Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</u> <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO)		<u>Pão de queijo saudável feito na escola</u> <i>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)</i>		<u>Sanduíche de Ovo</u> <i>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)</i> <i>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .</i>		<u>Waffle Salgado</u> <i>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)</i> <u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle			

Ptn (g)