



# 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	31-mar	Terça - Feira	1-abr	Quarta - Feira	2-abr	Quinta - Feira	3-abr	Sexta - Feira	4-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<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)		<u>Rosquinha de polvilho</u>  Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo		Pão pizza  (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)			

**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	7-abr	Terça - Feira	8-abr	Quarta - Feira	9-abr	Quinta - Feira	10-abr	Sexta - Feira	11-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (tangerina)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</u>  <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUÇO)		<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 .		<u>Waffle Salgado</u>  (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)  <u>Opção:</u> 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			

**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 - CONTRATURNO

# 2025

	Segunda - Feira	14-abr	Terça - Feira	15-abr	Quarta - Feira	16-abr	Quinta - Feira	17-abr	Sexta - Feira	18-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		<b>FERIADO</b>			
	<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</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i>  Leite morno (aquecido com toque de baunilha)		<u>Rosquinha de polvilho</u>  Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo		Pão pizza  (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO)					

**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	21-abr	Terça - Feira	22-abr	Quarta - Feira	23-abr	Quinta - Feira	24-abr	Sexta - Feira	25-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	<b>FERIADO</b>		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (maçã)			
		<u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola  <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>  <i>Opção: Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle</i>		<u>Hambúrguer saudável</u> feito na escola  <i>Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate</i>				

Ptn (g)