



# 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	28-abr	Terça - Feira	29-abr	Quarta - Feira	30-abr	Quinta - Feira	1-mai	Sexta - Feira	2-mai	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (mamão)		FERIADO		Fruta (maçã)			
	<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				<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>			

**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	5-mai	Terça - Feira	6-mai	Quarta - Feira	7-mai	Quinta - Feira	8-mai	Sexta - Feira	9-mai	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (tangerina)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Bolo de chocolate saudável</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i>  <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUÇO)		<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>			

**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	12-mai	Terça - Feira	13-mai	Quarta - Feira	14-mai	Quinta - Feira	15-mai	Sexta - Feira	16-mai	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
	<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		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>		<u>Bolo de chocolate saudável</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i>  <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO)			

**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	19-mai	Terça - Feira	20-mai	Quarta - Feira	21-mai	Quinta - Feira	22-mai	Sexta - Feira	23-mai	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (mamão)		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>  <u>Opção:</u> Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle		<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>		<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>			

Ptn (g)