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	1-set	Terça - Feira	2-set	Quarta - Feira	3-set	Quinta - Feira	4-set	Sexta - Feira	5-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(banana)*		Fruta *(tangerina)*		Fruta *(mamão)*		Fruta *(melancia)*		Fruta *(maçã)*			
	Hambúrguer saudável feito na escola *Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate*		Sanduíche de queijo *(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.* *Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.*		Bolo de laranja saudável *(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola* Leite morno (aquecido com toque de baunilha)		Rosquinha de polvilho 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	8-set	Terça - Feira	9-set	Quarta - Feira	10-set	Quinta - Feira	11-set	Sexta - Feira	12-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	**RECESSO ESCOLAR**		Fruta *(mamão)*		Fruta *(banana)*		Fruta *(melancia)*		Fruta *(maçã)*			
			Pão de queijo saudável feito na escola *Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)*		Sanduíche de Ovo *(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)* *Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .*		Waffle Salgado *(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)* *Opção : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle*		Hambúrguer saudável feito na escola *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	15-set	Terça - Feira	16-set	Quarta - Feira	17-set	Quinta - Feira	18-set	Sexta - Feira	19-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(banana)*		Fruta *(tangerina)*		Fruta *(mamão)*		Fruta *(melão)*		Fruta *(maçã)*			
	Sanduíche de queijo *(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.* *Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.*		Bolo de laranja saudável *(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola* Leite morno (aquecido com toque de baunilha)		Rosquinha de polvilho Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo		Pão pizza *(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)*		Bolo de chocolate saudável *(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola* Leite morno (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	22-set	Terça - Feira	23-set	Quarta - Feira	24-set	Quinta - Feira	25-set	Sexta - Feira	26-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(tangerina)*		Fruta *(banana)*		Fruta *(maçã)*		Fruta *(maçã)*		Fruta *(melancia)*			
	Pão de queijo saudável feito na escola *Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)*		Sanduíche de Ovo *(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)* *Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .*		Sanduíche de queijo *(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.* *Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.*		Hambúrguer saudável feito na escola *Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate*		Waffle Salgado *(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)* *Opção : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle*			

Ptn (g)