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	29-set	Terça - Feira	30-set	Quarta - Feira	1-out	Quinta - Feira	2-out	Sexta - Feira	3-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(banana)*		Fruta *(laranja)*		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	6-out	Terça - Feira	7-out	Quarta - Feira	8-out	Quinta - Feira	9-out	Sexta - Feira	10-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(laranja)*		Fruta *(mamão)*		Fruta *(banana)*		Fruta *(melancia)*		Fruta *(maçã)*			
	Bolo de chocolate saudável *(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola* Leite morno (aquecido com canela em pau POUCO)		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	13-out	Terça - Feira	14-out	Quarta - Feira	15-out	Quinta - Feira	16-out	Sexta - Feira	17-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(banana)*		Fruta *(laranja)*		Fruta *(mamão)*		Fruta *(melão)*		**RECESSO ESCOLAR**			
	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	20-out	Terça - Feira	21-out	Quarta - Feira	22-out	Quinta - Feira	23-out	Sexta - Feira	24-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta *(laranja)*		Fruta *(banana)*		Fruta *(maçã)*		Fruta *(maçã)*		Fruta *(melancia)*			
	Bolo de chocolate saudável *(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola* Leite morno (aquecido com canela em pau POUCO)		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*			

Ptn (g)