



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	24-nov	Terça - Feira	25-nov	Quarta - Feira	26-nov	Quinta - Feira	27-nov	Sexta - Feira	28-nov	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Bolo de laranja saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola		<u>Rosquinha de polvilho</u>		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)		<u>Bolo de chocolate saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola		<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>			
	Leite morno (aquecido com toque de baunilha)		<u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>				<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	1-dez	Terça - Feira	2-dez	Quarta - Feira	3-dez	Quinta - Feira	4-dez	Sexta - Feira	5-dez	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (banana)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)		<u>Waffle Salgado</u> (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)		<u>Hambúrguer saudável</u> feito na <u>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.		<u>Bolo de laranja saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola			
	<i>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .</i>		<u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle				<i>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		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.



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	8-dez	Terça - Feira	9-dez	Quarta - Feira	10-dez	Quinta - Feira	11-dez	Sexta - Feira	12-dez	Média	%
Lanche Manhã Tarde	FERIADO		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
				<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>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>					

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	15-dez	Terça - Feira	16-dez	Quarta - Feira	17-dez	Quinta - Feira	18-dez	Sexta - Feira	19-dez	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (laranja)		Fruta (banana)		RECESSO ESCOLAR							
	<u>Rosquinha de polvilho</u>		<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>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>											

Ptn (g)