



Alimentação Escolar

CEI Isabel Longo Ensino Infantil

Zona urbana
Faixa etária: 4 - 5 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	24-nov	Terça - Feira	25-nov	Quarta - Feira	26-nov	Quinta - Feira	27-nov	Sexta - Feira	28-nov	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado)</i> Fruta <i>(banana)</i>	Bolo de laranja <i>(feito na escola e adoçado com açúcar mascavo)</i> Fruta <i>(maçã)</i>	Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i> Rosquinha de polvilho Fruta <i>(mamão)</i>	Bolo de chocolate saudável <i>(adoçado com açúcar mascavo e feito na escola)</i> Fruta <i>(melancia ou melão)</i>	Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>							
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Macarrão cozido <i>Frango refogado com legumes e molho de tomate</i> Salada de vagem Salada de pepino Fruta <i>(banana)</i>	Arroz cozido <i>Carne moída refogada com legumes e tempero verde</i> Salada de cenoura ralada e beterraba Salada de brócolis cozido Fruta <i>(melancia ou melão)</i>	Polenta cozida <i>Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola</i> Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta <i>(mamão)</i>	Feijão Preto cozido Arroz cozido <i>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de alface e couve-flor cozido Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo <i>(feito na escola)</i> Fruta <i>(maçã)</i>							
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Macarrão cozido <i>Frango refogado com legumes e molho de tomate</i> Salada de vagem Salada de pepino Salada de cenoura	Arroz cozido Taiá cozido <i>Carne moída refogada com legumes e tempero verde</i> Salada de brócolis cozido Salada de Repolho	Polenta cozida <i>Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola</i> Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Salada mista de acelga	Feijão Preto cozido Arroz cozido Ovo mexido <i>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de alface e couve-flor cozido	Purê de batatinha Arroz cozido Frango assado <i>(coxa e sobrecoxa)</i> <i>Salada de repolho</i> Salada alface							
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Sanduíche de frango <i>(pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)</i> Fruta <i>(banana)</i>	Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta <i>(melancia ou melão)</i>	Pão pizza <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i> Fruta <i>(mamão)</i>	Sanduíche de Ovo <i>(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)</i> Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Bauru frio <i>(Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate)</i> Fruta <i>(maçã)</i>							
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Macarrão cozido <i>Frango refogado com legumes e molho de tomate</i> Salada de vagem Salada de pepino Fruta <i>(banana)</i>	Arroz cozido <i>Carne moída refogada com legumes e tempero verde</i> Salada de cenoura ralada e beterraba Salada de brócolis cozido	Polenta cozida <i>Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola</i> Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta <i>(mamão)</i>	Feijão Preto cozido Arroz cozido <i>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de alface e couve-flor cozido Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo <i>(feito na escola)</i> Fruta <i>(maçã)</i>							



Alimentação Escolar

CEI Isabel Longo Ensino Infantil

Zona urbana
Faixa etária: 4 - 5 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	1-dez	Terça - Feira	2-dez	Quarta - Feira	3-dez	Quinta - Feira	4-dez	Sexta - Feira	5-dez	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado)</i> Fruta <i>(maçã)</i>		Waffle de Banana <i>(feito na escola)</i> Fruta <i>(mamão)</i>		Leite morno com um toque de canela Rosquinha de polvilho Fruta <i>(banana)</i>		Bolo mesclado simples <i>(feito na escola e adoçado com açúcar mascavo)</i> Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Sanduíche de Ovo <i>(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)</i> Fruta <i>(banana)</i>			
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Macarrão cozido Carne moída <i>refogada com legumes e</i> Salada de Pepino Salada de alface Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Aipim cozido ou Purê de Aipim <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Polenta cozida Frango <i>refogado com legumes e molho de tomate</i> Salada de alface Fruta <i>(maçã)</i>		Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de vagem e Salada de Acelga Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Sanduíche de Ovo <i>(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)</i> Fruta <i>(banana)</i>			
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Macarrão cozido Carne moída <i>refogada com legumes e</i> Salada de Pepino Salada de alface Salada de repolho		Aipim cozido ou Purê de Aipim Arroz integral cozido Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho Salada de acelga		Polenta cozida Frango <i>refogado com legumes e molho de tomate</i> Salada de alface Salada de cenoura		Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de vagem e Salada de Acelga Salada de brócolis		Batata doce cozida Arroz cozido Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de tomate Salada de beterraba			
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta <i>(mamão)</i>		Pão pizza <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i> Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Sanduíche de frango <i>(pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)</i> Fruta <i>(maçã)</i>		Bauru frio <i>(Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate)</i> Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Waffle salgado de polvilho com queijo <i>(feito na escola)</i> Fruta <i>(banana)</i>			
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta <i>(mamão)</i>		Aipim cozido ou Purê de Aipim <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Polenta cozida Frango <i>refogado com legumes e molho de tomate</i> Salada de alface Fruta <i>(maçã)</i>		Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de vagem e Salada de Acelga Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Sanduíche de Ovo <i>(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)</i> Fruta <i>(banana)</i>			



Alimentação Escolar

CEI Isabel Longo Ensino Infantil

Zona urbana
Faixa etária: 4 - 5 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	8-dez	Terça - Feira	9-dez	Quarta - Feira	10-dez	Quinta - Feira	11-dez	Sexta - Feira	12-dez	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	FERIADO		Bolo de laranja <i>(feito na escola e adoçado com açúcar mascavo)</i>		Waffle salgado de polvilho com queijo <i>(feito na escola)</i>		Bolo de chocolate saudável <i>(adoçado com açúcar mascavo e feito na escola)</i>		Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i>			
			Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Fruta <i>(laranja)</i>			
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15			Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Feijão preto Arroz cozido		Purê de batata ou batata sauté Frango refogado com legumes e molho de tomate		Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i>			
			Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i>		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Salada de Beterraba					
			Salada de repolho branco e roxo		Salada de vagem e Salada Acelga		Salada de brócolis e couve-flor					
			Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(banana)</i>			
Almoço (Integral) 11h - 11h30	FERIADO		Polenta cozida		Feijão preto		Purê de batata ou batata sauté		Feijão Carioca cozido			
			Arroz integral cozido		Arroz cozido		Frango refogado com legumes e molho de tomate		Arroz cozido			
			Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i>		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Salada de Beterraba		Carne de panela			
			Salada de repolho branco e roxo		Salada de vagem		Salada de brócolis e couve-flor		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>			
			Salada de chuchu		Salada de acelga		Salada de beterraba		Salada de alface e couve-flor cozido			
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	FERIADO		Pão pizza <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>		Sanduíche de Ovo <i>(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)</i>		Sanduíche de frango <i>(pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)</i>		Leite morno com um toque de baunilha			
			Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Rosquinha de polvilho			
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30			Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Feijão preto Arroz cozido		Purê de batata ou batata sauté Frango refogado com legumes e molho de tomate		Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i>			
			Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i>		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Salada de Beterraba					
			Salada de repolho branco e roxo		Salada de vagem e Salada Acelga		Salada de brócolis e couve-flor					
			Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(banana)</i>			



CEI Isabel Longo

Ensino Infantil

Zona urbana
Faixa etária: 4 - 5 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2025

	Segunda - Feira	15-dez	Terça - Feira	16-dez	Quarta - Feira	17-dez	Quinta - Feira	18-dez	Sexta - Feira	19-dez	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado)</i>		Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola) Fruta <i>(laranja)</i>		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR			
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Arroz cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Fruta <i>(mamão)</i>		Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne móida)</i> Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>									
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Arroz cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Salada de cenoura		Feijão Preto com carne Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i> Salada de couve-flor									
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Sanduíche de frango <i>(pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)</i> Fruta <i>(mamão)</i>		Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne móida)</i> Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>									
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Arroz integral cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Fruta <i>(mamão)</i>		Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne móida)</i> Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>									