

Alimentação Escolar

Centro Integrado de Educação -CIE

Zona urbana Faixa etária: 6-10 anos 11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

	•	_		_		_	_							_	
(- 1	n	ľ	ገ	Г	r	2	t	n	h	rı	n	М	n	
•	4	•	1		L.	. (и		u			u	w.	_	

	Segunda - Feira	27-out	Terça - Feira	28-out	Quarta - Feira	29-out	Quinta - Feira	30-out	Sexta - Feira	31-out	Média	%
	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
<u>Lanche</u> <u>Manhã</u> <u>Tarde</u>	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		Rosquinha de polvilho Leite morno com cacau em pó e		<u>Pão pizza</u> (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			
			de baunilha)		<u>açúcar mascavo</u>				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	3-nov	Terça - Feira	4-nov	Quarta - Feira	5-nov	Quinta - Feira	6-nov	Sexta - Feira	7-nov	Média	%
	Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (banana)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			

Sanduíche de Ovo Hambúrguer saudável feito na Sanduíche de queijo Waffle Salgado Pão de queijo saudável feito na <u>escola</u> **Lanche** escola (Pão francês com manteiga e ovo Manhã (Pão integral fatiado com manteiga (massa de pão de queijo com ricota mexido e alface) Carne moída modelada em forma Tarde e/ou queijo muçarela fatiado. feita na máquina de waffle) Obs.: Fazer a receita de pão de de hambúrguer e chapeada sem queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro Obs: Oferecer só pão com manteiga adição de gordura, pão tipo minuto Obs: Oferecer só pão aos alunos ou só pão aos alunos que não em formato redondo, alface e de receitas) que não quiserem recheio. Opção: Rosquinha de polvilho salgada, quiserem recheio. tomate

para os que não comerem waffle

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.





quiserem recheio.

Centro Integrado de Educação -CIE

Zona urbana Faixa etária: 6-10 anos 11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

Contraturno

Opção: Rosquinha de polvilho salgada,

para os que não comerem waffle

	donici dedi no											
	Segunda - Feira	10-nov	Terça - Feira	11-nov	Quarta - Feira	12-nov	Quinta - Feira	13-nov	Sexta - Feira	14-nov	Média	%
	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
Lanche Manhã Tarde	Bolo de laranja saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola		Rosquinha de polvilho		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)		Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola		Pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)			
	Leite morno (aquecido com toque de baunilha)		<u>Leite morno com cacau em pó e</u> <u>açúcar mascavo</u>				Leite morno (aquecido com canela em pau POUCO)					
					s nas entregas pelos fornecedore do cardápio de acordo com a nec							
	Segunda - Feira 17-nov		Terça - Feira	18-nov	Quarta - Feira	19-nov	Quinta - Feira	20-nov	Sexta - Feira	21-nov	Média	%
	Fruta (laranja)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)							
Lanche Manhã Tarde	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		<u>Waffle Salgado</u> (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de 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		FERIADO		RECESSO			

tomate

Ptn (g)