



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	27-out	Terça - Feira	28-out	Quarta - Feira	29-out	Quinta - Feira	30-out	Sexta - Feira	31-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Sanduíche de queijo</u> (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)		<u>Rosquinha de polvilho</u> Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo		<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 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	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (banana)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)		<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		<u>Waffle Salgado</u> (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle) <u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle		<u>Sanduíche de queijo</u> (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado. Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u> 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.



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

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

Lanche
Manhã
Tarde

Lanche
Manhã
Tarde

Lanche
Manhã
Tarde

Ptn (g)