



Alimentação Escolar

Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	28-set	Terça - Feira	29-set	Quarta - Feira	30-set	Quinta - Feira	1-out	Sexta - Feira	2-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (maçã)		Fruta (laranja)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		Fruta (banana)			
	<u>Pão de queijo saudável feito na escola</u> Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)		<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u> <i>Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate</i>		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>		<u>Sanduíche de Ovo</u> <i>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)</i> Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		<u>Waffle Salgado</u> <i>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)</i> <u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle			
Energia (kcal)	274,1		338,5		306,4		345,3		274,1		307,7	93,5%
Cho (g)	40,3		35,6		40,9		53,6		40,3		42,1	86,0%
Ptn (g)	5,1		15,6		11,4		12,8		5,1		10,0	100,1%
Lip (g)	11,0		14,9		11,3		9,5		11,0		11,6	105,1%

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	5-out	Terça - Feira	6-out	Quarta - Feira	7-out	Quinta - Feira	8-out	Sexta - Feira	9-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (melancia)		Fruta (abacaxi)		Fruta (laranja)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)			
	<u>Sanduíche de queijo</u> <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.</i> Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio. <u>Suco de uva integral 100% Diluído</u>		<u>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<u>"Cachorro-quente" de frango</u> <i>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)</i> Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de chocolate saudável</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i> <u>Leite morno (aquecido com canela em pau POUCO)</u>		<u>Pão de queijo saudável feito na escola</u> Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)			
Energia (kcal)	388,6		373,4		297,1		430,8		274,1		352,8	107,2%
Cho (g)	60,3		61,2		53,5		63,9		40,3		55,9	114,0%
Ptn (g)	11,4		6,9		10,2		12,2		5,1		9,2	91,6%
Lip (g)	12,1		10,2		5,2		13,9		11,0		10,5	95,2%

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

2026

	Segunda - Feira	12-out	Terça - Feira	13-out	Quarta - Feira	14-out	Quinta - Feira	15-out	Sexta - Feira	16-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde		FERIADO	Fruta (laranja)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		Fruta (laranja)			
			<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u> <i>Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate</i>		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</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>		<u>Waffle Salgado</u> <i>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)</i> <i>Opção : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle</i>			
Energia (kcal)			338,5		306,4		345,3		274,1		316,1	96,1%
Cho (g)			35,6		40,9		53,6		40,3		42,6	86,9%
Ptn (g)			15,6		11,4		12,8		5,1		11,2	112,4%
Lip (g)			14,9		11,3		9,5		11,0		11,7	106,3%

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	19-out	Terça - Feira	20-out	Quarta - Feira	21-out	Quinta - Feira	22-out	Sexta - Feira	23-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (abacaxi)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)			
	<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>Suco de uva integral 100% Diluído</u>		<u>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<u>"Cachorro-quente" de frango</u> <i>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)</i> <i>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Bolo de fubá saudável</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<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>			
Energia (kcal)	388,6		373,4		297,1		509,6		274,1		368,5	112,0%
Cho (g)	60,3		61,2		53,5		90,0		40,3		61,1	124,6%
Ptn (g)	11,4		6,9		10,2		12,7		5,1		9,2	92,5%
Lip (g)	12,1		10,2		5,2		11,4		11,0		10,0	90,8%

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.