



Alimentação Escolar

Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURN0

2026

	Segunda - Feira	23-nov	Terça - Feira	24-nov	Quarta - Feira	25-nov	Quinta - Feira	26-nov	Sexta - Feira	27-nov	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (maçã)		Fruta (laranja)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		Fruta (banana)			
	<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		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)		<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 comecem 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>Suco de uva integral 100%</u> Diluído			
Energia (kcal)	338,5		306,4		345,3		274,1		388,6		316,1	96,1%
Cho (g)	35,6		40,9		53,6		40,3		60,3		42,6	86,9%
Ptn (g)	15,6		11,4		12,8		5,1		11,4		11,2	112,4%
Lip (g)	14,9		11,3		9,5		11,0		12,1		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	30-nov	Terça - Feira	1-dez	Quarta - Feira	2-dez	Quinta - Feira	3-dez	Sexta - Feira	4-dez	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (melancia)		Fruta (abacaxi)		Fruta (laranja)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)			
	<u>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<u>"Cachorro-quente" de frango</u> (pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate) Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de chocolate saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO)		<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>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			
Energia (kcal)	373,4		297,1		430,8		274,1		338,5		343,8	104,5%
Cho (g)	61,2		53,5		63,9		40,3		35,6		54,8	111,7%
Ptn (g)	6,9		10,2		12,2		5,1		15,6		8,6	86,0%
Lip (g)	10,2		5,2		13,9		11,0		14,9		10,1	91,6%

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	7-dez	Terça - Feira	8-dez	Quarta - Feira	9-dez	Quinta - Feira	10-dez	Sexta - Feira	11-dez	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (melão)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)	FERIADO		Fruta (maçã)	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 quiserem recheio .	Fruta (laranja)	Waffle Salgado (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle) Opção : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle	Fruta (abacaxi)	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado. Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio. Suco de uva integral 100% Diluído		
	Energia (kcal)				345,3		274,1		388,6			
	Cho (g)				53,6		40,3		60,3			
	Ptn (g)				12,8		5,1		11,4			
	Lip (g)				9,5		11,0		12,1			

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	14-dez	Terça - Feira	15-dez	Quarta - Feira	16-dez	Quinta - Feira	17-dez	Sexta - Feira	18-dez	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (melão)	Rosquinha de polvilho Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo	"Cachorro-quente" de frango (pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate) Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		Fruta (banana)	Bolo de fubá saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo	Fruta (maçã)	Pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)	Fruta (laranja)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)		
	Energia (kcal)				509,6		274,1		306,4			
	Cho (g)				90,0		40,3		40,9			
	Ptn (g)				12,7		5,1		11,4			
	Lip (g)				11,4		11,0		11,3			

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.