

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

**CARDÁPIO – CRECHE BERÇARIO I E II
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 06 – 18 MESES
PERÍODO INTEGRAL**

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10			
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
ALMOÇO	Arroz Cozido Polenta ao Sugo Carne Moida Refogado Fruta	Arroz Cozido/Caldo Feijão Carne em Iscas Refogado Salada de Repolho Fruta	Arroz Cozido/Caldo de Feijão Sobrecoxa Cubos Refogado Salada de Alface Fruta	Sopa de Macarrão com Carne em Cubo, Batata, Cenoura, Chuchu, Legumes Fruta	Arroz Cozido/Caldo de Feijão Carne em Cubos c/ Legumes Salada de Tomate Fruta			
LANCHE TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTA	SOPA (Macarrão, carne, batata, repolho, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, chuchu, legumes)	SOPA (Arroz, frango, batata, cenoura, legumes)	SOPA (Fubá, carne, batata, chuchu, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, cenoura, legumes)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	728,61	76 g 57 %	18 g 15 %	18 g 25 %	234,07	15,79	253,74	2,86

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.

Daniela de m. cabral
Daniela de Mattos Cabral
Nutricionista
CRN3:28560

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

**CARDÁPIO – CRECHE
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 01 – 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL**

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10			
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha	Leite c/ Cacau Bolo Coco	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha			
ALMOÇO	Arroz Polenta ao Sugo Carne Moida Refogado Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Refogado Salada de Repolho Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoxa Cubos Refogado Salada de Alface Fruta	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Cubos c/ Legumes Salada de Tomate Fruta			
LANCHE TARDE	Suco Natural Pão c/ Carne	Frutas	Bolo	Suco Natural Pão c/ Requeijão	Vitamina de Frutas			
JANTA	SOPA (Macarrão, carne, batata, repolho, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, chuchu, legumes)	SOPA (Arroz, frango, batata, cenoura, legumes)	SOPA (Fubá, carne, batata, chuchu, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, cenoura, legumes)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	738,61	115 g 65 %	18 g 15 %	20 g 25 %	178,38	31,52	133,44	4,16

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.

Daniela de m. cabral
Daniela de Mattos Cabral
Nutricionista
CRN3:28560

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

**CARDÁPIO – PRÉ - ESCOLA
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 4 a 6 anos**

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	Leite c/ Chocolate em Pó Pão com Manteiga	Leite c/ Chocolate em Pó Bolacha	Leite c/ Chocolate em Pó Bolo Coco	Leite c/ Chocolate em Pó Pão com Manteiga	Leite c/ Chocolate em Pó Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H	Arroz / Feijão Nuggets Assado Salada de Repolho Fruta	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoxa Cubos Refogado Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Carne em Cubos Refogado Farofa (far. milho, farinha de mandioca, cenoura e tomate) Fruta	Arroz / Feijão Isclas de Carne Refogado Salada de Tomate Fruta
RECREAÇÃO	Suco Natural Pão c/ Requeijão	Frutas	Bolo	Suco Natural Pão c/ Carne	Vitamina de Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		739,28	66 g	14 g	16 g
		65 %	15 %	25 %	

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.

Daniela de m. cabral
Daniela de Mattos Cabral
Nutricionista
CRN3:28560


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

CARDÁPIO – MARILIA - ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 anos

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 21/10
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Leite	Leite com Achocolatado Bolo de Coco	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Rosquinha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. ao Molho com Batata	Arroz / Feijão Carne em Cubos Ref. Salada Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos com Legumes ao Molho	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino e Tomate Fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		706,29	80 g	18 g	15 g
			65 %	15 %	30 %

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.


 Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369

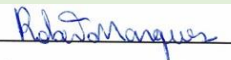
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

**CARDÁPIO – SANDOVAL - ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 anos**

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Leite	Leite com Achocolatado Bolo de Coco	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Rosquinha
REFEIÇÃO 9:30H/12:20H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. ao Molho com Batata	Arroz / Feijão Carne em Cubos Ref. Salada Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos com Legumes ao Molho	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino e Tomate Fruta
RECREAÇÃO	Suco Natural Pão c/ Carne	Frutas	Bolo de Coco	Suco Natural Torrada ou Pão	Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		728,29	80 g	18 g	15 g
			65 %	15 %	30 %

***Obs: Cardápio sujeito á alterações.**


Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369

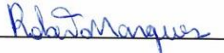
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

**CARDÁPIO – SEBASTIÃO - ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 anos**

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Leite	Leite com Achocolatado Bolo de Coco	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Rosquinha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. ao Molho com Batata	Arroz / Feijão Carne em Cubos Ref. Salada Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos com Legumes ao Molho	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino e Tomate Fruta
RECREAÇÃO	Suco Natural Pão c/ Carne	Frutas	Bolo de Coco	Suco Natural Torrada ou Pão	Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		728,29	80 g	18 g	15 g
		65 %	15 %		30 %

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.


Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369

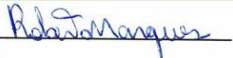
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

CARDÁPIO – MILTON - ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 11 a 15 anos
PERÍODO PARCIAL

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 21/10
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Leite	Leite com Achocolatado Bolo de Coco	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha Rosquinha
REFEIÇÃO 9:30H/12:20H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. ao Molho com Batata	Arroz / Feijão Carne em Cubos Ref. Salada Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos com Legumes ao Molho	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino e Tomate Fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		706,28	115 g	27 g	28 g
			65 %	15 %	30 %

*Obs: Cardapio sujeito á alterações.


 Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

**CARDÁPIO - EE – ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO REGULAR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 11 a 17 anos
PERIODO PARCIAL**

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Vitamina de Frutas Bolacha	Leite c/ Cacau Bolo de Coco	Chá Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha
REFEIÇÃO 10:00H 15:50H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. ao Molho com Batata	Arroz / Feijão Carne em Cubos Ref. Salada Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos com Legumes ao Molho	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino e Tomate Fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		709,28	115 g	26 g	14 g
		65 %	15 %	18 %	

***Obs: Cardápio sujeito á alterações.**

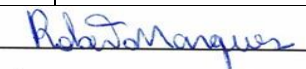

Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369



CARDAPIO DA CIA DE DANÇA

	16/10 SEGUNDA	17/10 TERÇA	18/10 QUARTA	19/10 QUINTA	20/10 SEXTA
REFEIÇÃO					
15:00 hs	PÃO C/ CARNE MOIDA FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA FRUTA	PÃO C/ SALSICHA FRUTA	PÃO C/ SALSICHA FRUTA	

	23/10 SEGUNDA	24/10 TERÇA	25/10 QUARTA	26/10 QUINTA	27/10 SEXTA
REFEIÇÃO					
15:00 hs	BOLO DE FUBÁ FRUTA	BOLO DE FUBÁ FRUTA	PÃO C/ CARNE DESMIADA FRUTA	PÃO C/ CARNE DESMIADA FRUTA	



Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.



CARDAPIO NUCLEO BENTO / PAF / JOVEM AGRICULTOR

	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<u>Desjejum</u> <u>07:30 hs</u>	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	CHÁ BOLACHA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLO DE FUBÁ	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA
<u>Lanche Manhã</u> <u>10:00 hs</u>	PÃO C/ REQUEIJÃO FRUTA	PÃO C/ FRIOS	PÃO C/ MARGARINA FRUTA	PÃO C/ CARNE DESMIADA	PÃO C/ MORTADELA FRUTA
<u>Café da Tarde</u> <u>13:00 hs</u>	BOLACHA	BOLACHA	BOLO DE FUBÁ	BOLACHA	BOLACHA
<u>Lanche Tarde</u> <u>15:00 hs</u>	PÃO C/ REQUEIJÃO FRUTA	PÃO C/ FRIOS	PÃO C/ MARGARINA FRUTA	PÃO C/ CARNE DESMIADA	PÃO C/ MORTADELA FRUTA

Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.