

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11			
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha Rosquinha	Leite c/ Cacau Bolo Coco	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha			
ALMOÇO	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Refogado Farofa (far. mand., farinha de milho, cenoura, tomate) Fruta	Arroz / Feijão Cubos de Frango ao Molho Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Carne em Cubos Refogado Salada de Pepino e Tomate Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoxa em Cubos com Legumes ao Molho Fruta			
LANCHE TARDE	Suco Natural Pão c/ Carne	Frutas	Bolo	Suco Natural Torrada ou Pão	Frutas/Vitamina			
JANTA	SOPA (Fubá, carne, batata, repolho, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, chuchu, legumes)	SOPA (Arroz, frango, batata, cenoura, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, repolho, legumes)	SOPA (Macarrão, frango, batata, chuchu, 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				
	735,61	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

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	Leite c/ Chocolate Pó Pão com Manteiga	Leite c/ Chocolate em Pó Bolacha Rosquinha	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	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Refogado Farofa (far. mand., farinha de milho, cenoura, tomate) Fruta	Arroz / Feijão Cubos de Frango ao Molho Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Carne em Cubos Refogado Salada de Pepino e Tomate Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos com Legumes ao Molho Fruta
RECREAÇÃO	Suco Natural Pão c/ Carne	Frutas	Bolo	Suco Natural Torrada ou Pão	Frutas/Vitamina
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

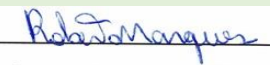
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha	Chá Bolo de Chocolate	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Farofa (far. mand., far. milho, tomate, ervilha, milho)	Arroz / Feijão Sobrecoxa em Cubos Ref. Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos Ref. Salada de Pepino e Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Abobrinha Refogada 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
		698,29	80 g	18 g	15 g
			65 %	15 %	30 %

***Obs: Cardapio 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

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha	Chá Bolo de Chocolate	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/12:20H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Farofa (far. mand., far. milho, tomate, ervilha, milho)	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos Ref. Salada de Pepino e Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Abobrinha Refogada Fruta
RECREAÇÃO	Suco Natural Pão com Carne Moida	Frutas	Bolo de Chocolate	Suco Natural Pão ou Torrada	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
			80 g	18 g	15 g
			65 %	15 %	30 %

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


Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369

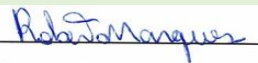
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha	Chá Bolo de Chocolate	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/12:20H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Farofa (far. mand., far. milho, tomate, ervilha, milho)	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos Ref. Salada de Pepino e Tomate	Arroz / Feijão Almondegas Assadas Abobrinha Refogada Fruta
RECREAÇÃO	Suco Natural Pão com Carne Moida	Frutas	Bolo de Chocolate	Suco Natural Pão ou Torrada	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
			80 g	18 g	15 g
			65 %	15 %	30 %

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


Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369

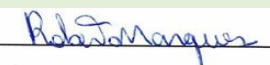
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha	Chá Bolo de Chocolate	Leite com Achocolatado Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/12:20H 14:30H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Farofa (far. mand., far. milho, tomate, ervilha, milho)	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos Ref. Salada de Pepino e Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Abobrinha Refogada 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
		698,29	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
PERÍODO PARCIAL**

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Vitamina de Frutas Bolacha	Chá Bolo de Chocolate	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha
REFEIÇÃO 10:00H 15:50H	Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Farofa (far. mand., far. milho, tomate, ervilha, milho)	Arroz / Feijão Sobrecoxa em Cubos Ref. Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Frango em Cubos Ref. Salada de Pepino e Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Abobrinha Refogada 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
		697,28	115 g	26 g	14 g
			65 %	15 %	18 %

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


Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369



CARDAPIO NUCLEO BENTO / PAF / JOVEM AGRICULTOR

	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<u>Desjejum</u> <u>07:30 hs</u>	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	CHÁ BOLO DE CHOCOLATE	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA
<u>Lanche Manhã</u> <u>10:00 hs</u>	PÃO C/ REQUEIJÃO FRUTA	PÃO C/ PATÊ DE FRANGO	PÃO C/ MARGARINA FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA E BATATA	PÃO C/ MORTADELA FRUTA
<u>Café da Tarde</u> <u>13:00 hs</u>	BOLACHA	BOLACHA	BOLO DE CHOCOLATE	BOLACHA	BOLACHA
<u>Lanche Tarde</u> <u>15:00 hs</u>	PÃO C/ REQUEIJÃO FRUTA	PÃO C/ PATÊ DE FRANGO	PÃO C/ MARGARINA FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA E BATATA	PÃO C/ MORTADELA FRUTA

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.


Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369