

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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11			
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	FERIADO	Leite c/ Cacau Bolacha Rosquinha	Leite c/ Cacau Bolo Cenoura	Leite c/ Cacau Pão com Manteiga	Leite c/ Cacau Bolacha			
ALMOÇO		Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoxa Assado Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Refogado Com Vagem e Batata Fruta	Arroz / Feijão Cubos de Frango Refogado Salada de Tomate Fruta			
LANCHE TARDE		Vitamina/Frutas	Bolo	Suco Natural Pão ou Torrada	Frutas			
JANTA		SOPA (Fubá, carne, batata, cenoura, legumes)	SOPA (Macarrão, frango, batata, chuchu, legumes)	SOPA (Macarrão, carne, batata, repolho, legumes)	SOPA (Arroz, frango, cenoura, batata, 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				
		698,61	115 g 65 %	18 g 15 %	20 g 25 %		178,38	31,52

*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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
CAFÉ DA MANHÃ 7:00H	FERIADO	Leite c/ Chocolate em Pó Bolacha	Leite c/ Chocolate em Pó Bolo Cenoura	Leite c/ Chocolate em Pó Pão com Manteiga	Leite c/ Chocolate em Pó Bolacha Rosquinha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H		Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca Assado Salada de Alface Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Refogado Com Vagem e Batata Fruta	Arroz / Feijão Cubos de Frango Refogado Salada de Tomate Fruta
RECREAÇÃO		Vitamina/Frutas	Bolo	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
		698,29	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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	FERIADO	Leite com Achocolatado Bolacha	Leite com Achocolatado Bolo de Cenoura	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H		Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Com Batata em Molho Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Salada de Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino 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	80 g	18 g	15 g
			65 %	15 %	30 %

***Obs: Cardapio sujeito á alterações.**


Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369

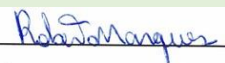
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	FERIADO	Leite com Achocolatado Bolacha	Leite com Achocolatado Bolo de Cenoura	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H		Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Com Batata em Molho Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Salada de Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino Fruta
RECREAÇÃO		Frutas	Bolo	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

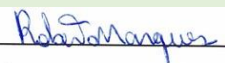
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	FERIADO	Leite com Achocolatado Bolacha	Leite com Achocolatado Bolo de Cenoura	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/11:45H 14:30H		Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Com Batata em Molho Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Salada de Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino Fruta
RECREAÇÃO		Frutas	Bolo	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 – 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 21/11	3ª FEIRA 22/11	4ª FEIRA 23/11	5ª FEIRA 24/11	6ª FEIRA 25/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	FERIADO	Vitamina de Frutas Bolacha	Chá Bolo de Cenoura	Leite c/ Cacau 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. Com Batata em Molho Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Salada de Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino 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

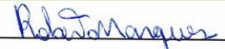
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VIRADOURO/SP.

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 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
CAFÉ DA MANHÃ 6:40H	FERIADO	Leite com Achocolatado Bolacha	Leite com Achocolatado Bolo de Cenoura	Chá Pão com Margarina	Leite com Achocolatado Bolacha
REFEIÇÃO 9:30H/12:20H 14:30H		Macarronada ao Molho com Carne Moida Fruta	Arroz / Feijão Sobrecoca em Cubos Ref. Com Batata em Molho Fruta	Arroz / Feijão Carne em Iscas Ref. Salada de Tomate	Arroz / Feijão Almondega Assada Salada de Pepino 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
		707,28	115 g	27 g	28 g
			65 %	15 %	30 %

***Obs: Cardapio sujeito á alterações.**


Roberta Marques de Oliveira
 Nutricionista
 CRN3-61369



CARDAPIO NUCLEO BENTO / PAF / JOVEM AGRICULTOR

	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<u>Desjejum</u> <u>07:30 hs</u>	FERIADO	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	CHÁ BOLO DE FUBÁ	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLACHA
<u>Lanche Manhã</u> <u>10:00 hs</u>		PÃO C/ MARGARINA FRUTA	PÃO C/ SALSICHA FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA	PÃO C/ FRIOS FRUTA
<u>Café da Tarde</u> <u>13:00 hs</u>		BOLACHA	BOLACHA	BOLACHA	BOLACHA
<u>Lanche Tarde</u> <u>15:00 hs</u>		PÃO C/ MARGARINA FRUTA	PÃO C/ SALSICHA FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA	PÃO C/ FRIOS FRUTA

Roberta Marques de Oliveira
Nutricionista
CRN3-61369

*Obs: Cardápio sujeito á alterações.