

**CARDÁPIO – CEI – CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES****MÊS: JULHO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO 8:20h – 08:40h	ALMOÇO e JANTAR 09:15h – 10:20h 14:40h – 15:45h					LANCHE DA TARDE 13:20h – 14:00h		
	LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	PAPA PRINCIPAL (SOPA)					LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	LEITE
			TUBÉRCULOS	HORTALIÇAS	CARNES	CEREAL	LEGUMINOSA			
SEG	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
TER	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUA	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUI	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
SEX	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- Amassar os alimentos para servir, não liquidificar.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SEÇÃO II, ART. 18, § 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**CARDÁPIO – CEI “TATIANE AP. DE OLIVEIRA”- 1 a 3 ANOS****MÊS: JULHO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h - 08:00h	FRUTA 08:00h- 08:30h	ALMOÇO 09:15h - 09:45h 09:30h – 10:00h	FRUTA 13:00h – 13:20h	JANTAR 14:40h – 15:10h
1ª SEMANA					
01	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.
02	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.
03	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA					
06	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.
09	FERIADO				
10	PONTO FACULTATIVO				
3ª SEMANA					
13	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
14	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
15	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso Assada com Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso com Tomate, Arroz, Feijão.
16	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
17	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.
4ª SEMANA					
20	REPLANEJAMENTO				
21	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.
22	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
23	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha
24	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz,	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão



	1 a 3 anos.		Feijão.		
5ª SEMANA					
27	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
28	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
29	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.
30	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
31	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SEÇÃO II, ART. 18, § 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	305,63	49	13	7	135,74	71,96	139,25	1,89

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	306,60	47	13	7	110,95	9,02	141,77	9,02

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	327,54	50	14	8	272,75	72,76	160,95	1,90

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	326,88	49	15	8	121,87	6,52	186,14	1,98



MUNICÍPIO DE ARIRANHA
ESTADO DE SÃO PAULO

CNPJ: 45.117.116/0001-43

**CARDÁPIO – CEMEI “BERNADETE DE LOURDES C. A. BALDINI”- 1 a 3 ANOS****MÊS: JULHO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:30-07:45h 07:30-70:40h 07:50-08:00h	FRUTA 08h:50m às 09h:10m	ALMOÇO 11h:10m às 11h:30m	LEITE 10:30-11:45h 11:00-11:10h 11:20-11:30h	FRUTA 14:00h às 14h:20m	JANTAR 15h:15m às 15h:40m 15h:50m às 16h:05m.
1ª SEMANA						
01	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga, Carne em Cubos com Couve Flor e Brócolis, Arroz, Feijão.
02	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.
03	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.
2ª SEMANA						
06	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.
09	FERIADO					
10	PONTO FACULTATIVO					
3ª SEMANA						
13	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
14	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
15	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso Assada com Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso Assada com Tomate, Arroz, Feijão.
16	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
17	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.	Formúla Infantil	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.
4ª SEMANA						
20	REPLANEJAMENTO					
21	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
22	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha
23	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.

COZINHA PILOTO ‘ELZA MOTTA VILLA’Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573Rua: João Colombo,138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e- mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540



24	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA						
27	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
29	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
30	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
31	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SECÃO II, ART. 18,§ 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.



1ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	708,49	104	27	21	245,70	23,50	334,94	3,40

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	711,18	103	29	21	233,66	24,46	334,25	3,48

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	719,03	100	31	22	381,06	27,24	295,85	3,71

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	713,21	98	32	22	427,49	26,48	297,61	3,82

**CARDÁPIO – EMEI “DONA DEOLINDA MOTTA APPENDINO” 4 a 5 anos****MÊS: JULHO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 06:45-07:00h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h-09:35h	ALMOÇO 10:30h às 11:00h	LANCHE (INTEGRAL) 11h:50h	LANCHE DA TARDE 14:00h - 14:35h	JANTAR 16:00h - 16:30h
1ª SEMANA						
01	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Acelga, Carne em Cubos com Couve Flor e Brócolis, Arroz, Feijão.
02	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.	Pão de Queijo, Vitamina de Banana e Maçã.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.
03	Pão com Presunto e Mussarela, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Peito de Peru e Queijo Prato, Suco.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.
2ª SEMANA						
06	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão (Bisnaguinha) com Muçarela, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.	Bolacha Maisena, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.
09	FERIADO					
10	PONTO FACULTIVO					
3ª SEMANA						
13	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
14	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Bolacha de Maisena, Vitamina de Banana e Maçã.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.
15	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso Assada com Tomate, Arroz, Feijão.	Lanche Natural, Fruta.	Fruta	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso Assada com Tomate, Arroz, Feijão.
16	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Bolo de Fubá, Suco de Fruta (polpa).	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.



17	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.	Pão (Bisnaguinha) com Manteiga, Vitamina de Morango e Leite em Pó.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.
4ª SEMANA						
20	REPLANEJAMENTO					
21	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
22	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Bolo de Cenoura, Suco de Frutas (polpa).		Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha
23	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
24	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA						
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Bisnaguinha com Muçarela, Fruta.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Iogurte de Morango.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	Torta Salgada, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
30	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Banana com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	417,06	66	16,27	10	130,38	8,16	171,13	2,25
Média do Cardápio Calculado	948,53	139	36,02	29	348,71	17,13	478,68	4,76

2ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	406,91	62	17	11	121,11	11,45	185,02	2,05
Média do Cardápio Calculado	949,39	122	40,45	35	430,07	32,11	449,62	4,37

3ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	417,54	65	17	10	255,12	86,06	185,49	2,14
Média do Cardápio Calculado	947,66	134	38,94	30	604,73	17,92	449,69	4,76

4ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	413,56	63	18	11	131,11	28,55	196,80	2,35
Média do Cardápio Calculado	945,13	135	39,78	28	349,61	20,10	495,08	5,44

**CARDÁPIO – “EMEF PROFª BENTA TEIXEIRA DE CARVALHO PEREIRA” 6 a 10 ANOS**
“EMEF PROFª DIRCÍLIA DE CARVALHO PEREIRA GUTIERREZ” 6 A 10 ANOS**MÊS: JULHO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ A partir das 06:45h	ALMOÇO 09:00h – 09:25h 09:35h – 10:00h	LANCHE (1º ANO) 10:45h 15:45h	JANTAR 14:30h - 14:55h 15:00 - 15:25h
1ª SEMANA				
01	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonofe de Frango, Arroz, Feijão.
02	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.
03	Pão com Presunto e Mussarela, Suco de Frutas (polpa).	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA				
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Omelete com Mussarela e Cenoura, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.
09	FERIADO			
10	PONTO FACULTATIVO			
3ª SEMANA				
15	FÉRIAS			
16	FÉRIAS			
17	FÉRIAS			
18	FÉRIAS			
19	FÉRIAS			
4ª SEMANA				
20	REPLANEJAMENTO			
21	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.
22	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
23	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha
24	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.

**5ª SEMANA**

27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.
30	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	526,79	76	23	15	202,35	25,02	227,71	2,99

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	515,80	75	21	15	154,03	25,31	216,24	2,62

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	543,17	82	24	14	163,69	7,25	272,46	2,71

**CARDÁPIO – “CENTRO DE COMPLEMENTAÇÃO EDUCACIONAL – JOSÉ ABDO SADER - ZUZA” 6 a 10 ANOS****MÊS: JULHO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h – 07:15h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h – 09:25h	ALMOÇO 11:00h – 11:30h 12:10h – 13:20h	LANCHE DA TARDE 14:30h – 14:55h 15:00h – 15:25h
1ª SEMANA				
01	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga, Carne em Cubos com Couve Flor e Brócolis, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.
02	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Batata, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Banana e Maçã.
03	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Polenta com Molho de Carne Moída.	Pão de Forma com Peito de Peru e Queijo Prato, Suco.
2ª SEMANA				
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Requeijão, Fruta.
07	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Quibe Assado , Arroz, Feijão.	Pão (Bisnaguinha) com Muçarela, Fruta.
08	FESTA JUNINA			
09	FERIADO			
10	PONTO FACULTATIVO			
3ª SEMANA				
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Leite com Chocolate 50%.
14	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Carne em Cubos com Mandioca, Arroz, Feijão.	Bolacha de Maisena, Vitamina de Banana e Maçã.
15	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino, Coxa e Sobrecoxa sem Osso Assada com Tomate, Arroz, Feijão.	Lanche Natural, Fruta.
16	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Bolo de Fubá, Suco de Fruta (polpa).
17	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Vinagrete, Farofa de Couve, Pernil em Cubos Acebolado , Arroz, Feijão Preto.	- Pão (Bisnaguinha) com Manteiga, Vitamina de Morango e Leite em Pó.
4ª SEMANA				
20	REPLANEJAMENTO			
21	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.
22	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Bolo de Cenoura, Suco de Frutas (polpa).

COZINHA PILOTO ‘ELZA MOTTA VILLA’Rua: João Colombo,138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e- mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540



23	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.
24	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).
5ª SEMANA				
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Bisnaguinha com Muçarela, Fruta.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Iogurte de Morango.
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Torta Salgada, Suco de Frutas (polpa).
30	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Requeijão, Fruta.
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Banana com Chocolate 50%.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.
- Cardápio especial “ COLÔNIA DE FÉRIAS” dos dias 13 a 17 de Julho. Cardápio sujeito a alteração.



1ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	526,79	76	23	15	202,35	25,02	227,71	2,99

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	515,80	75	21	15	154,03	25,31	216,24	2,62

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	560,85	85	24	14	324,26	88,10	246,62	3,02

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	543,17	82	24	14	163,69	7,25	272,46	2,71



MUNICÍPIO DE ARIRANHA
ESTADO DE SÃO PAULO

CNPJ: 45.117.116/0001-43

**CARDÁPIO – “E. E. GABRIEL HERNANDEZ” Fundamental (11 a 15 anos)/ Médio (16 a 18 anos)/ Eja (19 a 60 anos)****MÊS: JULHO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00-07:10h	ALMOÇO 09:30-09:50h	JANTAR 15:20-15:50h	LANCHE DA NOITE 21:00-21:15h
1ª SEMANA				
01	FESTA JUNINA			
02	SEI			
03	SEI			
2ª SEMANA				
06	CONSELHO			
07	FÉRIAS			
08	FÉRIAS			
09	FERIADO			
10	PONTO FACULTATIVO			
3ª SEMANA				
13	FÉRIAS			
14	FÉRIAS			
15	FÉRIAS			
16	FÉRIAS			
17	FÉRIAS			
4ª SEMANA				
20	FÉRIAS			
21	FÉRIAS			
22	REPLANEJAMENTO			
23	REPLANEJAMENTO			
24	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)
5ª SEMANA				
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Isclas.	Pão com Presunto, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Moída em Molho, Arroz, Feijão.	
30	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	
31	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio

COZINHA PILOTO 'ELZA MOTTA VILLA'Rua: João Colombo,138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e- mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166

**4ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	728,40	108	31	19	264,20	115,68	264,20	4,13
Média do Cardápio Médio	825,48	121	34	23	396,97	115,76	317,95	4,33
Média do Cardápio Eja	476,92	57	23	17	153,13	413,02	252,82	2,44

5ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	726,98	108	30	21	260,85	18,88	337,54	4,11
Média do Cardápio Médio	826,24	123	37	21	316,47	12,05	290,84	5,23
Média do Cardápio Eja	472,47	58	20	18	147,35	413,47	252,04	1,88