

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CARMAGO CLIMACO****NOVEMBRO - 2025**

TARDE	2º FEIRA 03/11	3º FEIRA 04/11	4º FEIRA 05/11	5º FEIRA 06/11	6º FEIRA 07/11
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito tipo polvilho com suco natural	Pão Frances com manteiga e Suco Natural	Fruta	logurte	Biscoito tipo Amanteigado com suco natural
LANCHE 15:00	Pão Frances com carne moída Suco de Laranja	Arroz/Feijão Carne de porco assado Salada de Tomate Morango	Bolo de cenoura Suco de Acerola Laranja	Macarronada com carne moída Salada de Alface Melancia	Torta com frango Suco de Acerola
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 30%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		505,52	76g	17g	17g
			61%	14%	31%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CARMAGO CLIMACO

NOVEMBRO - 2025

TARDE	2º FEIRA 10/11	3º FEIRA 11/11	4º FEIRA 12/11	5º FEIRA 13/11	6º FEIRA 14/11
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito tipo polvilho com suco natural	Pão Frances com manteiga e Suco Natural	Biscoito tipo Maria	Fruta	Biscoito tipo Amanteigado com suco natural
LANCHE 15:00	Pão Caseiro com Manteiga Suco de Laranja	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Repolho	Bolo de chocolate Suco de Abacaxi	Macarronada com carne moída Salada de Alface Laranja	Bolo de pão de queijo Vitamina de Leite com Morango
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 30%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CARMAGO CLIMACO****NOVEMBRO - 2025**

TARDE	2ª FEIRA 17/11	3ª FEIRA 18/11	4ª FEIRA 19/11	5ª FEIRA 20/11	6ª FEIRA 21/11
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito Tipo polvilho Suco Natural	Pão Frances com manteiga e Suco Natural	Leite com polpa		
LANCHE 15:00	Pão Frances com Manteiga iogurte de Morango	Bolo de Coco Suco de abacaxi Laranja	Torta de Carne com queijo Suco de Uva		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		30%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		508,07	82g	15g	16g
			64%	12%	28%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL
ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CARMAGO CLIMACO
NOVEMBRO - 2025

TARDE	2ª FEIRA 24/11	3ª FEIRA 25/11	4ª FEIRA 26/11	5ª FEIRA 27/11	6ª FEIRA 28/11
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito tipo polvilho com suco natural	Pão Frances com manteiga e Suco Natural	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito Tipo Maria com Suco natural
LANCHE 15:00	Pão caseiro com margarina Vitamina	Torta de Frango com legumes Suco de Uva Melancia	Quibe assado (receio: carne moída com queijo) Suco de Limão	Bolo de laranja Suco de acerola	Macarronada com carne moída Salada de Alface Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		30%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		546,54	79g	16g	13g
			65%	15%	20%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações