|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - Campina das Missões/RS** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO ESCOLA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL** | **Nutrição Diária:**20% | **Categoria:** Ed. Infantil e Ensino Fundamental**Refeições:** Lanche da Manhã e Lanche da Tarde | **Responsável(eis):**GABRIELA MULLER DOS PASSOS: CRN: 02/6163 |
|  |  |  |  |
| **Mês de AGOSTO E SETEMBRO / 2025** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde*****(A F / COOPERTERESA)*** | **04/08****Massa com molho de guisado + salada** | **05/08****Frutas (agricultura familiar) + biscoito caseiro** | **06/08****Grostoli (calça virada) + FRUTA** | **07/08****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **08/08****Arroz com molho de Frango+ salada Beterraba, cozida** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **11/08****Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | **12/08****PARADA PEDAGÓGICA** | **13/08****Iogurte + biscoito caseiro** | **14/08****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | **15/08****Pastel** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **18/08****Arroz carreteiro + salada de repolho** | **19/08****OLIMPÍADAS ESCOLARES (salsichão com pão + maionese caseira + molho de guisado + suco de uva)****Escolas que tiverem alunos: macarrão com carne moída + saladas** | **20/08****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **21/08****Panquecas de carne ou de frango** | **22/08****Molho de guisado com batatinha + salada** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde*****(A F / COOPERTERESA)*** | **25/08****Iogurte + biscoito caseiro** | **26/08****Macarrão com Carne moída ao molho e Repolho, branco e cenoura +****FRUTAS** **(Cooperteresa)** | **27/08****Bolo simples caseiro / com ou sem cacau** | **28/08****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | **29/08****Arroz com molho de Frango+ salada Beterraba, cozida** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **01/09****Pão francês e Carne moída ou frango ao molho** | **02/09****Panquecas de carne ou de frango** | **03/09****Frutas (fichas) + biscoito caseiro** | **04/09****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **05/09****Bolo simples caseiro / com ou sem cacau** |
| **Lanche da manhã / tarde*****(A F / COOPERTERESA)*** | **08/09****Massa com molho de guisado + salada** | **09/09****Frutas + biscoito caseiro + iogurte** | **10/09****Pastel de carne + frutas**  | **11/09****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | **12/09****Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **15/09****Arroz carreteiro + salada de repolho** | **16/09****Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | **17/09****Frutas (fichas) + biscoito caseiro** | **18/09****Panquecas de carne ou de frango** | **19/09****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida**  |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde*****(A F / COOPERTERESA)*** | **22/09****Massa com molho de guisado + salada** | **23/09****Frutas + biscoito caseiro + iogurte** | **24/09****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **25/09****Molho de guisado com batatinha + salada** | **26/09****Arroz carreteiro + salada de repolho** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **29/09****Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | **30/09****Bolo simples caseiro / com ou sem cacau**  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| **Média semanal** | 1025,34 | 105,47 | 22,6 | 10,9 | 23 | 115,2 | 55,6 | 228,64 | 12,7 | 101 | 3,9 | 988 |

**Obs: Segue algumas medidas para serem servidas por alunos:**

 **- Lanches como pastel, sanduíche, panqueca, grostoli, frutas: a quantidade por aluno é no máximo 2 porções por aluno.**

 **- Iogurte em pote: 1 por aluno**

 **- Comida quente: máximo 2 servidas por aluno**