



CARDÁPIO OUTUBRO DE 2025 - ESCOLA INTEGRAL - ETEC

	SEGUNDA-FEIRA 29/09	TERÇA-FEIRA 30/09	QUARTA-FEIRA 01/10	QUINTA-FEIRA 02/10	SEXTA-FEIRA 03/10
Café da manhã	Biscoito salgado Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado
Lanche	BISCOITO OU FRUTA	GOIABA	BANANA	GOIABA	BANANA
Almoço/ Jantar (Ensino Técnico)	Arroz Feijão com pernil	Arroz com batata/Feijão Frango com cenoura SALADA DE ALFACE	Polenta ao molho de carne moída SALADA DE ABOBRINHA	Arroz/Feijão Omelete com legumes SALADA DE ALFACE	Arroz/Feijão Frango com legumes Farofa com cenoura SALADA DE ABOBRINHA
Café da tarde	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural
	SEGUNDA-FEIRA 06/10	TERÇA-FEIRA 07/10	QUARTA-FEIRA 08/10	QUINTA-FEIRA 09/10	SEXTA-FEIRA 10/10
Café da manhã	Biscoito salgado Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado
Lanche	BISCOITO OU FRUTA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
Almoço/ Jantar (Ensino Técnico)	Arroz com frango Feijão	Arroz/Feijão Pernil com legumes SALADA DE PEPINO	Arroz/Feijão Ovo mexido com abobrinha SALADA DE TOMATE	Macarrão ao molho de almôndega SALADA DE PEPINO	Arroz/Feijão Carne em cubos com batata SALADA DE TOMATE
Café da tarde	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural
	SEGUNDA-FEIRA 13/10	TERÇA-FEIRA 14/10	QUARTA-FEIRA 15/10	QUINTA-FEIRA 16/10	SEXTA-FEIRA 17/10
Café da manhã	FERIADO	Biscoito salgado Leite com achocolatado	DIA DOS PROFESSORES	Biscoito salgado Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado
Lanche		BISCOITO OU FRUTA		BISCOITO OU FRUTA	BISCOITO OU FRUTA
Almoço/ Jantar (Ensino Técnico)		Arroz Feijão com Pernil		Arroz/Feijão Frango com milho	Arroz/Feijão Carne moída com batata
Café da tarde		Biscoito de maisena Leite com achocolatado		Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito de maisena Leite com achocolatado

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

É PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS E/OU PREPARAÇÕES QUE NÃO CONSTEM EM CARDÁPIO

É PROIBIDO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA - FNDE 06/2020


Luiza Cesare Thomé
Nutricionista
CRN-3 80733



CARDÁPIO OUTUBRO DE 2025 - ESCOLA INTEGRAL - ETEC

	SEGUNDA-FEIRA 20/10	TERÇA-FEIRA 21/10	QUARTA-FEIRA 22/10	QUINTA-FEIRA 23/10	SEXTA-FEIRA 24/10
Café da manhã	Biscoito salgado Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado
Lanche	BISCOITO OU FRUTA	MELANCIA	MANGA	MELANCIA	MANGA
Almoço/ Jantar (Ensino Técnico)	Arroz com frango Feijão	Arroz Cearense (feijão com carne em cubos) SALADA DE TOMATE	Arroz/Feijão Ovos mexidos SALADA DE BETERRABA	Macarrão com molho de carne moída SALADA DE TOMATE	Arroz/Feijão Frango com legumes SALADA DE BETERRABA
Café da tarde	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural
	SEGUNDA-FEIRA 27/10	TERÇA-FEIRA 28/10	QUARTA-FEIRA 29/10	QUINTA-FEIRA 30/10	SEXTA-FEIRA 31/10
Café da manhã	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Biscoito salgado Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Pão com requeijão Leite com achocolatado
Lanche			BISCOITO OU FRUTA	BISCOITO OU FRUTA	BISCOITO OU FRUTA
Almoço/ Jantar (Ensino Técnico)			Galinhada Feijão	Arroz Feijão com pernil	Arroz Estrogonofe de frango
Café da tarde			Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito de maisena Leite com achocolatado

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

É PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS E/OU PREPARAÇÕES QUE NÃO CONSTEM EM CARDÁPIO

É PROIBIDO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA - FNDE 06/2020


Luiza Cesare Thomé
Nutricionista
CRN-3 80733

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE

SEMANA 1	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
DE 29/09 a 03/10									
Média Semanal	1.281,65	61,13	31,02	191,23	397,73	7,72	683,55	109,88	1.298,36

SEMANA 2	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
DE 06/10 a 10/10									
Média Semanal	1.190,73	48,45	29,33	190,18	408,72	7,32	579,53	110,81	1.258,89

SEMANA 3	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
13/10 a 17/10									
Média Semanal	1.366,93	55,98	39,50	195,22	575,83	8,80	627,75	14,01	1.244,39

SEMANA 4	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
DE 20/10 a 24/10									
Média Semanal	1.238,25	53,39	27,89	194,85	399,61	7,07	477,34	99,35	1.074,99

SEMANA 5	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
DE 29/10 a 31/10									
Média Semanal	1.370,48	58,22	36,90	198,18	559,68	6,93	547,40	7,34	1.131,71