



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS CRECHE - NOVEMBRO/2018

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 05/11 | TERÇA-FEIRA 06/11 | QUARTA-FEIRA 07/11 | QUINTA-FEIRA 08/11 | SEXTA-FEIRA 09/11 | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|------------------|--------------|-------------------|--------------|------------------|
| DESJEJUM | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | | | | | |
| LANCHE MANHÃ | - MAMÃO | - MAÇÃ | - LARANJA | - MELÃO | - BANANA NANICA | | | | | |
| ALMOÇO | - KIBE ASSADO - SELETA DE LEGUMES (VAGEM, CENOURA, MILHO, ERVILHA, BATATA) - ARROZ - FEIJÃO - VINAGRETE COM PEPINO | - HAMBÚRGUER DE CARNE A PIZZAIOLA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA COM CENOURA | - FRANGO REFOGADO - POLENTA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE | - OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE CHICÓRIA | - SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - PURÊ DE BATATA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ALFACE | | | | | |
| LANCHE TARDE | - BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO | - PÃO COM MORTADELA - SUCO | - MINAGU DE CHOCOLATE - BISCOITO | - BOLO - SUCO | - PÃO COM MUSSARELA ALFACE E TOMATE - SUCO | | | | | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA) | Kcal-964,63 | Vit. A-195,92mcg | Kcal-1410,23 | Vit. A-1097,1mcg | Kcal-1178,65 | Vit. A-300,78mcg | Kcal-1081,32 | Vit. A-1175,57mcg | Kcal-1149,53 | Vit. A-234,08mcg |
| | CHO-162,02g | Vit. C-52,87mg | CHO-211,1g | Vit. C-144,64mg | CHO-140,54g | Vit. C-29,53mg | CHO-172,9g | Vit. C-73,07mg | CHO-214,8g | Vit. C-28,98mg |
| | PTN-42,31g | Ca-662,6mg | PTN-66,2g | Ca-264,19mg | PTN-43,91g | Ca-459,1mg | PTN-35,8g | Ca-366,64mg | PTN-31g | Ca-246,77mg |
| | LP-16,38g | Fe-6,25mg | LP-33,4g | Fe-7,49mg | LP-31,81g | Fe-5,16mg | LP-27,4g | Fe-4,58mg | LP-18,5g | Fe-6,59mg |
| | Zn-5,49mg | Mg-122,32mg | Zn-4,89mg | Mg-98,08mg | Zn-5,42mg | Mg-77,3mg | Zn-1,3mg | Mg-55,69mg | Zn-0,75mg | Mg-30,72mg |

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Tamara Guimarães Doarte Francischetti
CRN3 41823

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL - NOVEMBRO/2018

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 05/11 | | TERÇA-FEIRA 06/11 | | QUARTA-FEIRA 07/11 | | QUINTA-FEIRA 08/11 | | SEXTA-FEIRA 09/11 | |
|---|--|------------------|---|------------------|--|-----------------|---|-------------------|---|------------------|
| DESJEJUM | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | |
| LANCHE MANHÃ | - MAMÃO | | - MAÇÃ | | - LARANJA | | - MELÃO | | - BANANA NANICA | |
| ALMOÇO | - KIBE ASSADO - SELETA DE LEGUMES (VAGEM, CENOURA, MILHO, ERVILHA, BATATA) - ARROZ - FEIJÃO - VINAGRETE COM PEPINO | | -HAMBÚRGUER DE CARNE À PIZZAIOLO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA COM CENOURA | | - FRANGO REFOGADO - POLENTA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE | | - OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA | | - SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - PURÊ DE BATATA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE | |
| LANCHE TARDE | - BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO | | - PÃO COM MORTADELA - SUCO | | - MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO | | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE | | - PÃO COM MUSSARELA ALFACE E TOMATE - SUCO | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA) | Kcal-964,63 | Vit. A-195,92mcg | Kcal-1410,23 | Vit. A-1097,1mcg | Kcal-1451,38 | Vit. A-348,5mcg | Kcal-1081,32 | Vit. A-1175,57mcg | Kcal-1149,53 | Vit. A-234,08mcg |
| | CHO-162,02g | Vit. C-52,87mg | CHO-211,1g | Vit. C-144,64mg | CHO-184,54g | Vit.C-29,54mg | CHO-172,9g | Vit.C-73,07mg | CHO-214,8g | Vit. C-28,98mg |
| | PTN-42,31g | Ca-662,6mg | PTN-66,2g | Ca-264,19mg | PTN-50,21g | Ca-528,23mg | PTN-35,8g | Ca-366,64mg | PTN- 31g | Ca-246,77mg |
| | LP-16,38g | Fe-6,25mg | LP-33,4g | Fe-7,49mg | LP-45,71g | Fe-5,66mg | LP-27,4g | Fe-4,58mg | LP- 18,5g | Fe-6,59mg |
| | Zn-5,49mg | Mg-122,32mg | Zn-4,89mg | Mg-98,08mg | Zn-5,42,mg | Mg-77,91mg | Zn-1,3mg | Mg-55,69mg | Zn- 0,75mg | Mg-30,72mg |

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Tamara Guimarães Doarte Francischetti
CRN3 41823

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PERÍODO PARCIAL - NOVEMBRO/2018

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 05/11 | | TERÇA-FEIRA 06/11 | | QUARTA-FEIRA 07/11 | | QUINTA-FEIRA 08/11 | | SEXTA-FEIRA 09/11 | |
|---|--|-------------|--|----------------------|-------------------------------------|---------------------|---|----------------------|--|------------------|
| MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE | - ARROZ TEMPERADO COM LINGÜIÇA, MILHO, ERVILHA, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE - VINAGRETE COM PEPINO | | - ALMÔNDEGAS AO MOLHO - ARROZ - SALADA DE BATATA E CENOURA - MAÇÃ | | - MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO | | - COXINHA DO FRANGO AO MOLHO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA ALFACE - MELÃO | | - PÃO COM MUSSARELA, ALFACE E TOMATE - SUCO | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA) | Kcal-757,1 | Vit. A----- | Kcal-531,86 | Vit. A- 213,43mcg | Kcal-481,11 | Vit. A- 87,35mcg | Kcal-578,94 | Vit. A- 333,41mcg | Kcal-322,14 | Vit. A---- |
| | CHO-29g | Vit.C----- | CHO-58,63g | Vit. C- 26,34mg | CHO-80,3g | Vit. C- 3,19mg | CHO-86,8g | Vit. C- 37,98g | CHO-59,4g | Vit. C- 0,2mg |
| | PTN-25,7g | Ca-27,42mg | PTN-21,36g | Ca-40,2mg | PTN-10,6g | Ca-310,64mg | PTN-26,6g | Ca-62,57mg | PTN-7,5g | Ca- 25,86mg |
| | LP-17,75g | Fe-2,57mg | LP-16,46g | Fe-2,22mg | LP-13,1g | Fe-0,45mg | LP-14,2g | Fe-4,64mg | LP-6,1g | Fe-1,1mg |
| | Zn-6,75g | Mg-22,5mg | Zn-3,29mg | Mg-57,3mg | Zn-1,03mg | Mg- 5,32mg | Zn-2,62mg | Mg-42,21mg | Zn-0,1mg | Mg-0,4mg |

LANCHES

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 05/11 | | TERÇA-FEIRA 06/11 | | QUARTA-FEIRA 07/11 | | QUINTA-FEIRA 08/11 | | SEXTA-FEIRA 09/11 | |
|--|---|---------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------|--|---------------------|---|------------------|
| MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO* | | - PÃO COM MORTADELA - SUCO* | | - MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO* | | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE* | | - PÃO COM MUSSARELA, ALFACE E TOMATE - SUCO | |
| LANCHINHO | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO | | - PÃO COM MORTADELA - SUCO | | - PÃO COM MUSSARELA - SUCO | | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE | | - PÃO COM MUSSARELA, ALFACE E TOMATE - SUCO | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)* | Kcal-335,18 | Vit. A- 47,72mcg | Kcal-285,18 | Vit. A---- | Kcal-481,11 | Vit. A- 87,35mcg | Kcal-272,73 | Vit. A- 47,72mcg | Kcal-322,14 | Vit. A---- |
| | CHO-54,7g | Vit. C- 0,01mg | CHO-57g | Vit. C- 36,4mg | CHO-80,3g | Vit. C- 3,19mg | CHO-44g | Vit. C- 0,01mg | CHO-59,4g | Vit. C- 0,2mg |
| | PTN-7,9g | Ca-109,13mg | PTN-7,9g | Ca-17,05mg | PTN-10,6g | Ca-310,64mg | PTN-6,3g | Ca-69,13mg | PTN-7,5g | Ca- 25,86mg |
| | LP-9,4g | Fe-0,5mg | LP-2,8g | Fe-1,37mg | LP-13,1g | Fe-0,45mg | LP-7,9g | Fe-0,5mg | LP-6,1g | Fe-1,1mg |
| | Zn- --- | Mg-0,61mg | Zn---- | Mg-36,85mg | Zn-1,03mg | Mg- 5,32mg | Zn----- | Mg-0,61mg | Zn-0,1mg | Mg-0,4mg |

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Tamara Guimarães Doarte Francischetti
CRN3 41823

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS CRECHE - NOVEMBRO/2018

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 12/11 | TERÇA-FEIRA 13/11 | QUARTA-FEIRA 14/11 | QUINTA-FEIRA 15/11 | SEXTA-FEIRA 16/11 | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|-----------------------|----------------------|-------------------|--|--|--|--|
| DESJEJUM | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | - LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA | FERIADO | FACULTATIVO | | | | | |
| LANCHE MANHÃ | - MAMÃO | - MAÇÃ | - LARANJA | | | | | | | |
| ALMOÇO | -LINGÜIÇA ACEBOLADA -FAROFA -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO COM TOMATE E CENOURA RALADA | - FRANGO REFOGADO COM MILHO E TOMATE E CHEIRO VERDE - ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE BETERRABA | -ALMÔNDEGAS AO MOLHO -BATATA NA MANTEIGA -ARROZ -FEIJÃO -SALADA ALFACE | FERIADO | FACULTATIVO | | | | | |
| LANCHE TARDE | - BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO | - PÃO COM MUSSARELA - SUCO | - BOLO -SUCO | FERIADO | FACULTATIVO | | | | | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA) | Kcal-1321,52 | Vit. A-158,88mcg | Kcal-1267,71 | Vit. A-167,37mcg | Kcal-1263,12 | Vit. A-1229,58mcg | | | | |
| | CHO-212,6g | Vit. C-85,11mg | CHO-192,7g | Vit. C-84,68mg | CHO-196g | Vit. C-73,72mg | | | | |
| | PTN-44,8g | Ca-286,61mg | PTN-58,3g | Ca-180,87mg | PTN-39,5g | Ca-543,58mg | | | | |
| | LP-32,5g | Fe-5,89mg | LP-29,4g | Fe-5,94mg | LP-35,7g | Fe-4,56mg | | | | |
| | ZN-3,15mg | Mg-70,82mg | Zn-4,5mg | Mg-106,93mg | Zn-1,88mg | Mg-83,84mg | | | | |

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Tamara Guimarães Doarte Francischetti
CRN3 41823

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL - NOVEMBRO/2018

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 12/11 | | TERÇA-FEIRA 13/11 | | QUARTA-FEIRA 14/11 | | QUINTA-FEIRA 15/11 | | SEXTA-FEIRA 16/11 | |
|---|---|----------------------|---|----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|----------------------|--|
| DESJEJUM | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | - BEBIDA SABOR CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA | | FERIADO | | FACULTATIVO | |
| LANCHE MANHÃ | - MAMÃO | | - MAÇÃ | | - LARANJA | | | | | |
| ALMOÇO | - LINGÜIÇA ACEBOLADA - FAROFA -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO COM TOMATE E CENOURA RALADA | | - FRANGO REFOGADO COM MILHO E TOMATE E CHEIRO VERDE - ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE BETERRABA | | -ALMÔNDEGAS AO MOLHO -BATATA NA MANTEIGA -ARROZ -FEIJÃO -SALADA ALFACE | | FERIADO | | FACULTATIVO | |
| LANCHE TARDE | - BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO | | - PÃO COM MUSSARELA - SUCO | | - PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE -SUCO | | FERIADO | | FACULTATIVO | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA) | Kcal- 1321,52 | Vit. A- 158,88mcg | Kcal-1267,71 | Vit. A- 167,37mcg | Kcal- 1263,12 | Vit. A- 1229,58mcg | | | | |
| | CHO-212,6g | Vit. C- 85,11mg | CHO-192,7g | Vit. C- 84,68mg | CHO-196g | Vit. C- 73,72mg | | | | |
| | PTN-44,8g | Ca-286,61mg | PTN-58,3g | Ca- 180,87mg | PTN-39,5g | Ca- 543,58mg | | | | |
| | LP-32,5g | Fe-5,89mg | LP-29,4g | Fe-5,94mg | LP-35,7g | Fe-4,56mg | | | | |
| | ZN-3,15mg | Mg-70,82mg | Zn-4,5mg | Mg- 106,93mg | Zn-1,88mg | Mg- 83,84mg | | | | |

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Tamara Guimarães Doarte Francischetti
CRN3 41823

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancharia - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PERÍODO PARCIAL - NOVEMBRO/2018

| EFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 12/11 | | TERÇA-FEIRA 13/11 | | QUARTA-FEIRA 14/11 | | QUINTA-FEIRA 15/11 | | SEXTA-FEIRA 16/11 | |
|---|--|-----------------|---|---------------|--|--------------|--------------------|--|--------------------|--|
| MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE | - ARROZ TEMPERADO COM FRANGO, TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA, VAGEM E BATATA - SALADA DE REPOLHO | | - SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E CHEIRO VERDE - ARROZ - SALADA DE ACELGA - MAÇÃ | | - PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE - SUCO | | FERIADO | | FACULTATIVO | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA) | Kcal-414,77 | Vit. A-10,00mcg | Kcal-509,97 | Vit. A---- | Kcal-322,14 | Vit. A---- | | | | |
| | CHO-38,5g | Vit.C----- | CHO-81,12g | Vit.C-43,18mg | CHO-59,4g | Vit. C-0,2mg | | | | |
| | PTN-22,32g | Ca-17,65mg | PTN-10,37g | Ca-33,95mg | PTN-7,5g | Ca-25,86mg | | | | |
| | LP-5,35g | Fe-2,00mg | LP-3,03g | Fe-1,56mg | LP-6,1g | Fe-1,1mg | | | | |
| | Zn-3,38g | Mg-32,54mg | Zn-0,59mg | Mg-42,45mg | Zn-0,1mg | Mg-0,4mg | | | | |

LANCHES

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 12/11 | | TERÇA-FEIRA 13/11 | | QUARTA-FEIRA 14/11 | | QUINTA-FEIRA 15/11 | | SEXTA-FEIRA 16/11 | |
|--|---|-----------------|--|---------------|--|--------------|--------------------|--|--------------------|--|
| MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO* | | - SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E CHEIRO VERDE - SUCO | | - PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE - SUCO | | FERIADO | | FACULTATIVO | |
| LANCHINHO | - PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO* | | - SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E CHEIRO VERDE - SUCO | | - PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE - SUCO | | FERIADO | | FACULTATIVO | |
| VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)* | Kcal-335,18 | Vit. A-47,72mcg | Kcal-285,18 | Vit. A---- | Kcal-322,14 | Vit. A---- | | | | |
| | CHO-54,7g | Vit. C- 0,01mg | CHO-57g | Vit. C-36,4mg | CHO-59,4g | Vit. C-0,2mg | | | | |
| | PTN-7,9g | Ca-109,13mg | PTN-7,9g | Ca-17,05mg | PTN-7,5g | Ca-25,86mg | | | | |
| | LP-9,4g | Fe-0,5mg | LP-2,8g | Fe-1,37mg | LP-6,1g | Fe-1,1mg | | | | |
| | Zn- --- | Mg-0,61mg | Zn---- | Mg-36,85mg | Zn-0,1mg | Mg-0,4mg | | | | |

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Tamara Guimarães Doarte Francischetti
CRN3 41823

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.