



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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/10		TERÇA-FEIRA 02/10		QUARTA-FEIRA 03/10		QUINTA-FEIRA 04/10		SEXTA-FEIRA 05/10	
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		- UVA		- BANANA NANICA	
ALMOÇO	- COXINHA DO FRANGO REFOGADO - POLENTA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE		- 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		- OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA		- CARNE MOÍDA 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 PRESUNTO - SUCO		- MINAGU DE CHOCOLATE - BISCOITO		- BOLO - SUCO		- PÃO COM PRESUNTO E MUSSARELA - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-964,63	Vit. A-195,92mcg	Kcal-1114,78	Vit.A-326,83mcg	Kcal-1178,65	Vit. A-300,78mcg	Kcal-1081,32	Vit. A-1175,57mcg	Kcal- 1138,48	Vit. A-59,42mcg
	CHO-162,02g	Vit. C-52,87mg	CHO-153,89g	Vit.C-54,07mg	CHO-140,54g	Vit.C-29,53mg	CHO-172,9g	Vit.C-73,07mg	CHO-165,22g	Vit. C-7,03mg
	PTN-42,31g	Ca-662,6mg	PTN-45,85g	Ca-492,33mg	PTN-43,91g	Ca-459,1mg	PTN-35,8g	Ca-366,64mg	PTN-23,74g	Ca-135,29mg
	LP-16,38g	Fe-6,25mg	LPI-35,1g	Fe-5,91mg	LP-31,81g	Fe-5,16mg	LP-27,4g	Fe-4,58mg	LP- 16,87g	Fe-3,86mg
	Zn-5,49mg	Mg-122,32mg	ZN-1,59mg	Mg-64,05mg	Zn-5,42,mg	Mg-77,3mg	Zn-1,3mg	Mg-55,69mg	Zn-1,23mg	Mg-57,51mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/10	TERÇA-FEIRA 02/10	QUARTA-FEIRA 03/10	QUINTA-FEIRA 04/10	SEXTA-FEIRA 05/10					
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	- COXINHA DO FRANGO REFOGADO - POLENTA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE	- KIBE ASSADO - SELETA DE LEGUMES (VAGEM, CENOURA, MILHO, ERVILHA, BATATA) - ARROZ - FEIJÃO - VINAGRETE COM PEPINO	- HAMBÚRGUER DE CARNE À PIZZAILO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA COM CENOURA	- OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA	- CARNE MOÍDA 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 PRESUNTO - SUCO	- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE	- PÃO COM PRESUNTO E MUSSARELA - SUCO					
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-964,63	Vit. A- 195,92mcg	Kcal-1114,78	Vit.A- 326,83mcg	Kcal- 1451,38	Vit. A- 348,5mcg	Kcal- 1081,32	Vit. A- 1175,57mcg	Kcal- 1138,48	Vit. A- 59,42mcg
	CHO- 162,02g	Vit. C- 52,87mg	CHO-153,89g	Vit.C- 54,07mg	CHO- 184,54g	Vit.C- 29,54mg	CHO-172,9g	Vit.C- 73,07mg	CHO- 165,22g	Vit. C- 7,03mg
	PTN-42,31g	Ca-662,6mg	PTN-45,85g	Ca- 492,33mg	PTN-50,21g	Ca- 528,23mg	PTN-35,8g	Ca- 366,64mg	PTN-23,74g	Ca- 135,29mg
	LP-16,38g	Fe-6,25mg	LPI-35,1g	Fe-5,91mg	LP-45,71g	Fe-5,66mg	LP-27,4g	Fe-4,58mg	LP- 16,87g	Fe-3,86mg
	Zn-5,49mg	Mg-122,32mg	ZN-1,59mg	Mg- 64,05mg	Zn-5,42,mg	Mg- 77,91mg	Zn-1,3mg	Mg- 55,69mg	Zn-1,23mg	Mg- 57,51mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/10		TERÇA-FEIRA 02/10		QUARTA-FEIRA 03/10		QUINTA-FEIRA 04/10		SEXTA-FEIRA 05/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- ARROZ TEMPERADO COM FRANGO, TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA, VAGEM E BATATA -SALADA DE REPOLHO		- PEIXE AO MOLHO ROSÉ - ARROZ - SALADA DE CHUCHU, ABOBRINHA E VAGEM - BANANA		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO		- ALMÔNDEGAS AO MOLHO - ARROZ - SALADA DE BATATA E CENOURA - MAÇÃ		- PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-414,77	Vit. A-10,00mcg	Kcal-387,67	Vit.A-133,17	Kcal-481,11	Vit. A-87,35mcg	Kcal-531,86	Vit. A-213,43mcg	Kcal-322,14	Vit. A----
	CHO-38,5g	Vit.C-----	CHO-34,8	Vit.C-9,31	CHO-80,3g	Vit. C-3,19mg	CHO-58,63g	Vit. C-26,34mg	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg
	PTN-22,32g	Ca-17,65mg	PTN-12,35	Ca-130,55	PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-21,36g	Ca-40,2mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg
	LP-5,35g	Fe-2,00mg	LP-22,12	Fe-2,35	LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-16,46g	Fe-2,22mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg
	Zn-3,38g	Mg-32,54mg	Zn-0,44	Mg-50,13	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-3,29mg	Mg-57,3mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg

LANCHES

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/10		TERÇA-FEIRA 02/10		QUARTA-FEIRA 03/10		QUINTA-FEIRA 04/10		SEXTA-FEIRA 05/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO*		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO*		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO*		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE*		- PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE - SUCO	
LANCHINHO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- PÃO COM MUSSARELA - SUCO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO, 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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/10	TERÇA-FEIRA 09/10	QUARTA-FEIRA 10/10	QUINTA-FEIRA 11/10	SEXTA-FEIRA 12/10					
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	FERIADO					
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO	- MAÇÃ	- LARANJA	- MELÃO						
ALMOÇO	- STROGONOF DE CARNE - BATATA PALHA - 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 - PURÊ DE BATATA -ARROZ -FEIJÃO -SALADA ALFACE	-PEIXE AO MOLHO ROSÉ -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE BATATA COM OVOS	FERIADO					
LANCHE TARDE	- CACHORRO QUENTE (ALFACE, TOMATE, MILHO, BATATA PALHA, CATCHUP E MAIONESE) - SUCO	- PÃO DE QUEIJO - ALFAJOR - SUCO	-BOLO PÃO DE MEL COM COBERTURA DE BRIGADEIRO -SUCO	- CHEESE SALADA (HAMBÚRGUER, MUSSARELA, ALFACE, TOMATE E MAIONESE) - SUCO	FERIADO					
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-1408,85	Vit.A-2507,78mcg	Kcal-1063,83	Vit.A-292,21mcg	Kcal-840,19	Vit.A-187,06mcg	Kcal-1270,55	Vit.A-507,61mcg		
	CHO-169,44g	Vit.C-100,52mg	CHO-174,58g	Vit.C-52,1mg	CHO-128,97g	Vit.C-83,31mg	CHO-169,09g	Vit.C-130,3mg		
	PTN-67,35g	Ca-408,81mg	PTN-45,96g	Ca-295,01mg	PTN-26,2g	Ca-300,53mg	PTN-47,09g	Ca-406,51mg		
	LP-51,32g	Fe-9,56mg	LP-30,89g	Fe-4,05mg	LP-24,4g	Fe-3,48mg	LP-45,11g	Fe-6,87mg		
	Zn-6,23mg	Mg-98,69mg	Zn-3,73mg	Mg-120,16mg	Zn-2,7mg	Mg-78,11mg	Zn-5,54mg	Mg-150,74mg		

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/10	TERÇA-FEIRA 09/10	QUARTA-FEIRA 10/10	QUINTA-FEIRA 11/10	SEXTA-FEIRA 12/10					
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	FERIADO					
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO	- MAÇÃ	- LARANJA	- MELÃO						
ALMOÇO	- STROGONOF DE CARNE - BATATA PALHA - 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 -PURÊ DE BATATA -ARROZ -FEIJÃO -SALADA ALFACE	-PEIXE AO MOLHO ROSÉ -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE BATATA COM OVOS	FERIADO					
LANCHE TARDE	- CACHORRO QUENTE (ALFACE, TOMATE, MILHO, BATATA PALHA, CATCHUP E MAIONESE) - SUCO	- PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE -SUCO	- PÃO COM CARNE MALUCA (CARNE DESFIADA, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO) - SUCO	- CHEESE SALADA (HAMBÚGUER, MUSSARELA, ALFACE, TOMATE E MAIONESE) - SUCO	FERIADO					
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-1408,85	Vit.A-2507,78mcg	Kcal-1063,83	Vit.A-292,21mcg	Kcal-840,19	Vit.A-187,06mcg	Kcal-1270,55	Vit.A-507,61mcg		
	CHO-169,44g	Vit.C-100,52mg	CHO-174,58g	Vit.C-52,1mg	CHO-128,97g	Vit.C-83,31mg	CHO-169,09g	Vit.C-130,3mg		
	PTN-67,35g	Ca-408,81mg	PTN-45,96g	Ca-295,01mg	PTN-26,2g	Ca-300,53mg	PTN-47,09g	Ca-406,51mg		
	LP-51,32g	Fe-9,56mg	LP-30,89g	Fe-4,05mg	LP-24,4g	Fe-3,48mg	LP-45,11g	Fe-6,87mg		
	Zn-6,23mg	Mg-98,69mg	Zn-3,73mg	Mg-120,16mg	Zn-2,7mg	Mg-78,11mg	Zn-5,54mg	Mg-150,74mg		

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/10		TERÇA-FEIRA 09/10		QUARTA-FEIRA 10/10		QUINTA-FEIRA 11/10		SEXTA-FEIRA 12/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- CACHORRO QUENTE (ALFACE, TOMATE, MILHO, BATATA PALHA, CATCHUP E MAIONESE) - SUCO		- BATATA RECHEADA COM STROGONOF DE CARNE, MUSSARELA E BATATA PALHA -SUCO		- PÃO COM CARNE MALUCA (CARNE DESFIADA, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO) - SUCO		- CHEESE SALADA (HAMBÚRGUER, MUSSARELA, ALFACE, TOMATE E MAIONESE) - SUCO		FERIADO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal- 236,43	Vit. A- 76,34mcg	Kcal-415,7	Vit. A- 22,58mcg	Kcal-334,45	Vit. A- 1,12mcg	Kcal-233,31	Vit. A- 23,42mcg		
	CHO- 43,8g	Vit. C- 101,08 mg	CHO-54,5g	Vit. C- 45,14mg	CHO-42,1g	Vit. C- 13,70mg	CHO-30,33g	Vit. C- 19,2mg		
	PTN- 6,9g	Ca- 52,12mg	PTN-18,5g	Ca- 59,17mg	PTN-8,98g	Ca-7,11mg	PTN-11,28g	Ca-14,29mg		
	LP- 3,7g	Fe- 1,8mg	LP-13,8g	Fe- 2,41mg	LP-9,63g	Fe-1,53mg	LP-7,43g	Fe-1,57mg		
	Zn- 0,32mg	Mg- 31,89mg	Zn-0,73mg	Mg- 71,81mg	Zn-1,7mg	Mg-11,5mg	Zn-0	Mg-0		

LANCHES

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/10		TERÇA-FEIRA 09/10		QUARTA-FEIRA 10/10		QUINTA-FEIRA 11/10		SEXTA-FEIRA 12/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- CACHORRO QUENTE (ALFACE, TOMATE, MILHO, BATATA PALHA, CATCHUP E MAIONESE) - SUCO		- BATATA RECHEADA COM STROGONOF DE CARNE, MUSSARELA E BATATA PALHA - SUCO		- PÃO COM CARNE MALUCA (CARNE DESFIADA, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO) - SUCO		- CHEESE SALADA (HAMBÚRGUER, MUSSARELA, ALFACE, TOMATE E MAIONESE) - SUCO		FERIADO	
LANCHINHO	- CACHORRO QUENTE (ALFACE, TOMATE, MILHO, BATATA PALHA, CATCHUP E MAIONESE) - SUCO		- PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE -SUCO		- PÃO COM CARNE MALUCA (CARNE DESFIADA, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO) - SUCO		- CHEESE SALADA (HAMBÚRGUER, MUSSARELA, ALFACE, TOMATE E MAIONESE) - SUCO		FERIADO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)*	Kcal- 236,43	Vit. A- 76,34mcg	Kcal-415,7	Vit. A- 22,58mcg	Kcal-334,45	Vit. A- 1,12mcg	Kcal-233,31	Vit. A- 23,42mcg		
	CHO- 43,8g	Vit. C- 101,08 mg	CHO-54,5g	Vit. C- 45,14mg	CHO-42,1g	Vit. C- 13,70mg	CHO-30,33g	Vit. C- 19,2mg		
	PTN- 6,9g	Ca- 52,12mg	PTN-18,5g	Ca- 59,17mg	PTN-8,98g	Ca-7,11mg	PTN-11,28g	Ca-14,29mg		
	LP- 3,7g	Fe- 1,8mg	LP-13,8g	Fe- 2,41mg	LP-9,63g	Fe-1,53mg	LP-7,43g	Fe-1,57mg		
	Zn- 0,32mg	Mg- 31,89mg	Zn-0,73mg	Mg- 71,81mg	Zn-1,7mg	Mg-11,5mg	Zn-0	Mg-0		

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 CRECHE - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/10	TERÇA-FEIRA 16/10	QUARTA-FEIRA 17/10	QUINTA-FEIRA 18/10	SEXTA-FEIRA 19/10					
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	- MELANCIA	- UVA	- BANANA NANICA					
ALMOÇO	- FRANGO NUGGETS ASSADO -CREME DE MILHO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA CHICÓRIA	- OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA	- LINGÜIÇA ACEBOLADA - FAROFA COM COUVE - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE BETERRABA	-CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA	-COXINHA DE FRANGO ASSADA COM BATATA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE					
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO	- PÃO COM PRESUNTO - SUCO	- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO	- BOLO - SUCO	- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA - SUCO					
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-1013,74	Vit. A-192,5mcg	Kcal-1081,32	Vit. A-1175,57mcg	Kcal-1263,12	Vit. A-1229,58mcg	Kcal-1328,2	Vit. A-475,69mcg	Kcal-1337,82	Vit. A-172,69mcg
	CHO-133,08g	Vit. C-3,38mg	CHO-172,9g	Vit.C-73,07mg	CHO-196g	Vit. C-73,72mg	CHO-202,8g	Vit. C-44,6mg	CHO- 229,2g	Vit. C-18,11mg
	PTN-43,28g	Ca-342,14mg	PTN-35,8g	Ca-366,64mg	PTN-39,5g	Ca-543,58mg	PTN-61,4g	Ca-291,55mg	PTN- 35,5g	Ca-294,04mg
	LP- 34,26g	Fe-5,98mg	LP-27,4g	Fe-4,58mg	LP-35,7g	Fe-4,56mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP- 31g	Fe-6,28mg
	Zn-3,38mg	Mg-87,25mg	Zn-1,3mg	Mg-55,69mg	Zn-1,88mg	Mg-83,84mg	Zn-7,74mg	Mg-56,92mg	Zn-1,13mg	Mg-86,58mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/10		TERÇA-FEIRA 16/10		QUARTA-FEIRA 17/10		QUINTA-FEIRA 18/10		SEXTA-FEIRA 19/10	
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		- MELANCIA		- MAÇÃ		- BANANA NANICA	
ALMOÇO	- FRANGO NUGGETS ASSADO -CREME DE MILHO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA CHICÓRIA		- OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA		- LINGÜIÇA ACEBOLADA - FAROFA COM COUVE - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE BETERRABA		- CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA		-COXINHA DE FRANGO ASSADA COM BATATA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE	
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal- 1013,74	Vit. A- 192,5mcg	Kcal-1081,32	Vit. A- 1175,57mcg	Kcal- 1263,12	Vit. A- 1229,58mcg	Kcal- 1328,2	Vit. A- 475,69mcg	Kcal- 1337,82	Vit. A- 172,69mcg
	CHO- 133,08g	Vit. C-3,38mg	CHO-172,9g	Vit.C- 73,07mg	CHO-196g	Vit. C- 73,72mg	CHO- 202,8g	Vit. C- 44,6mg	CHO- 229,2g	Vit. C- 18,11mg
	PTN- 43,28g	Ca-342,14mg	PTN-35,8g	Ca- 366,64mg	PTN-39,5g	Ca- 543,58mg	PTN-61,4g	Ca- 291,55mg	PTN- 35,5g	Ca- 294,04mg
	LP- 34,26g	Fe-5,98mg	LP-27,4g	Fe-4,58mg	LP-35,7g	Fe-4,56mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP- 31g	Fe-6,28mg
	Zn-3,38mg	Mg-87,25mg	Zn-1,3mg	Mg- 55,69mg	Zn-1,88mg	Mg-83,84mg	Zn-7,74mg	Mg- 56,92mg	Zn-1,13mg	Mg- 86,58mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/10		TERÇA-FEIRA 16/10		QUARTA-FEIRA 17/10		QUINTA-FEIRA 18/10		SEXTA-FEIRA 19/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE SECA, CENOURA, MILHO, ERVILHA, BATATA, TOMATE, COUVE E CHEIRO VERDE - SALADA DE BETERRABA		- FRANGO NUGGETS ASSADO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE-FLOR - MELÃO		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO		- STROGONOFF DE CARNE - ARROZ - SALADA ALFACE - BANANA		- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA, ALFACE E TOMATE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-305,37	Vit. A-2066mcg	Kcal-502,96	Vit.A-8	Kcal-481,11	Vit. A-87,35mcg	Kcal-578,94	Vit. A-333,41mcg	Kcal-328,87	Vit. A-79mcg
	CHO-49,5g	Vit. C-50,64mg	CHO-67,61	Vit.C-7,81	CHO-80,3g	Vit. C-3,19mg	CHO-86,8g	Vit. C-37,98g	CHO-53,5g	Vit. C-103,3mg
	PTN-13,7g	Ca-138,51mg	PTN-26,49	Ca-33,57	PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-26,6g	Ca-62,57mg	PTN-10,4g	Ca-78,14mg
	LP-5,8g	Fe-4,8mg	LP-14,08	Fe-2,21	LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-14,2g	Fe-4,64mg	LP-8,1g	Fe-2,9mg
	Zn-3,03mg	Mg-136,32mg	Zn-2,88	Mg-29,36	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-2,62mg	Mg-42,21mg	Zn-0,1mg	Mg-20mg

LANCHES

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/10		TERÇA-FEIRA 16/10		QUARTA-FEIRA 17/10		QUINTA-FEIRA 18/10		SEXTA-FEIRA 19/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO*		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO*		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO*		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA, ALFACE E TOMATE - SUCO*	
LANCHINHO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- PÃO COM MUSSARELA - SUCO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA, 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-328,87	Vit. A-79mcg
	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-53,5g	Vit. C-103,3mg
	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-10,4g	Ca-78,14mg
	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-8,1g	Fe-2,9mg
	Zn- ---	Mg-0,61mg	Zn----	Mg-36,85mg	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn-0,1mg	Mg-20mg

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 CRECHE - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/10		TERÇA-FEIRA 23/10		QUARTA-FEIRA 24/10		QUINTA-FEIRA 25/10		SEXTA-FEIRA 26/10	
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		- MELANCIA		- MELÃO		- BANANA NANICA	
ALMOÇO	-ISCAS DE CARNE REFOGADA COM CENOURA, BATATA E CHEIRO VERDE -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO		- FILÉ DE PEIXE À DORÉ - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE BATATA, CENOURA, CHUCHU E VAGEM		- HAMBÚGUER DE CARNE À PIZZAIOLO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE-FLOR		- LAGARTO FATIADO - FAROFA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA		- CARNE ASSADA - MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE	
LANCHE TARDE	- PÃO DE QUEIJO - SUCO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- PÃO COM MORTADELA, MILHO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE REFOGADO - SUCO		- BOLO - SUCO		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-1301,06	Vit. A-551,11mcg	Kcal-1390,83	Vit. A-280,61mcg	Kcal-1596,80	Vit. A-134,44mcg	Kcal-1328,2	Vit. A-475,69mcg	Kcal-1430,96	Vit. A-59,42mcg
	CHO-202,3g	Vit. C-221,01mg	CHO-209,9g	Vit.C-10,54mg	CHO-178,76g	Vit. C-22,52mg	CHO-202,8g	Vit. C-44,6mg	CHO-179,12g	Vit.C-7,03mg
	PTN-56,7g	Ca-289,68mg	PTN-61,8g	Ca-278,59mg	PTN-74,57g	Ca-440,8mg	PTN-61,4g	Ca-291,55mg	PTN-48,63g	Ca-124,79mg
	LP-29,4g	Fe-9,28mg	LP-33,8g	Fe-5,31mg	LP-43,26g	Fe-10,19mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP-41,13g	Fe-4,86mg
	Zn-10,76mg	Mg-137,43mg	Zn-1,63mg	Mg-95,02mg	Zn-3,28mg	Mg-77,41mg	Zn-7,74mg	Mg-56,92mg	Zn-7,73mg	Mg-71,51mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/10	TERÇA-FEIRA 23/10	QUARTA-FEIRA 24/10	QUINTA-FEIRA 25/10	SEXTA-FEIRA 26/10					
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	- MELANCIA	- MELÃO	- BANANA NANICA					
ALMOÇO	-ISCAS DE CARNE REFOGADA COM CENOURA, BATATA E CHEIRO VERDE -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO	- FILÉ DE PEIXE À DORÉ - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE BATATA, CENOURA, CHUCHU E VAGEM	-HAMBÚRGUER DE CARNE À PIZZAIOLO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE- FLOR	-LAGARTO FATIADO - FAROFA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE BETERRABA	- CARNE ASSADA - MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE					
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO	- PÃO COM PRESUNTO - SUCO	- PÃO COM MORTADELA, MILHO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE REFOGADO - SUCO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE	- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO					
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal- 1255,48	Vit. A- 403,11mcg	Kcal-1390,83	Vit. A- 280,61mcg	Kcal- 1596,80	Vit. A- 134,44mcg	Kcal-1328,2	Vit. A- 475,69mcg	Kcal-1430,96	Vit. A- 59,42mcg
	CHO-193,7g	Vit. C- 114,41mg	CHO-209,9g	Vit.C- 10,54mg	CHO- 178,76g	Vit. C- 22,52mg	CHO-202,8g	Vit. C- 44,6mg	CHO-179,12g	Vit.C- 7,03mg
	PTN-56,8g	Ca-181,06mg	PTN-61,8g	Ca- 278,59mg	PTN-74,57g	Ca- 440,8mg	PTN-61,4g	Ca- 291,55mg	PTN-48,63g	Ca- 124,79mg
	LP-28,2g	Fe-7,62mg	LP-33,8g	Fe-5,31mg	LP- 43,26g	Fe-10,19mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP-41,13g	Fe-4,86mg
	Zn-10,06g	Mg-91,43mg	Zn-1,63mg	Mg- 95,02mg	Zn-3,28mg	Mg- 77,41mg	Zn-7,74mg	Mg- 56,92mg	Zn-7,73mg	Mg- 71,51mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/10		TERÇA-FEIRA 23/10		QUARTA-FEIRA 24/10		QUINTA-FEIRA 25/10		SEXTA-FEIRA 26/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE SECA, LINGÜIÇA, MILHO, ERVILHA, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE - VINAGRETE COM PEPINO		-CARNE EM CUBOS COM BATATA - ARROZ -FEIJÃO - SALADA DE ACELGA - MAÇÃ		- PÃO COM MORTADELA, MILHO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA CHEIRO VERDE E ALFACE - SUCO		- FRANGO XADREZ (PIMENTÃO, TOMATE, CENOURA, VAGEM, CHEIRO VERDE, ACELGA) - ARROZ - SALADA CHICÓRIA - BANANA		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE E ALFACE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-757,1	Vit. A-----	Kcal-857,59	Vit. A- 214,32mcg	Kcal-322,14	Vit. A----	Kcal-558,54	Vit. A- 333,11mcg	Kcal-334,45	Vit. A- 1,12mcg
	CHO-29g	Vit.C-----	CHO-121,9g	Vit. C- 53,78mg	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg	CHO-85,8g	Vit. C- 37,98g	CHO-42,1g	Vit. C- 13,70mg
	PTN-25,7g	Ca-27,42mg	PTN-39,9g	Ca-129,12mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg	PTN-29,6g	Ca-59,85mg	PTN-8,98g	Ca-7,11mg
	LP-17,75g	Fe-2,57mg	LP-23,8g	Fe-6,11mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg	LP-10,8g	Fe-3,22mg	LP-9,63g	Fe-1,53mg
	Zn-6,75g	Mg-22,5mg	Zn-8,83mg	Mg-87,27mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg	Zn-0,87mg	Mg-46,11mg	Zn-1,7mg	Mg-11,5mg

LANCHES

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/10		TERÇA-FEIRA 23/10		QUARTA-FEIRA 24/10		QUINTA-FEIRA 25/10		SEXTA-FEIRA 26/10	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- PÃO COM MORTADELA, MILHO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA, CHEIRO VERDE E ALFACE - SUCO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE E ALFACE - SUCO	
LANCHINHO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO -SUCO		- PÃO COM MORTADELA, MILHO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA, CHEIRO VERDE E ALFACE - SUCO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE E ALFACE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)*	Kcal-272,73	Vit. A- 47,72mcg	Kcal-285,18	Vit. A----	Kcal-322,14	Vit. A----	Kcal-272,73	Vit. A- 47,72mcg	Kcal-334,45	Vit. A- 1,12mcg
	CHO-44g	Vit. C-0,01mg	CHO-57g	Vit. C- 36,4mg	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg	CHO-44g	Vit. C-0,01mg	CHO-42,1g	Vit. C- 13,70mg
	PTN-6,3g	Ca-69,13mg	PTN-7,9g	Ca-17,05mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg	PTN-6,3g	Ca-69,13mg	PTN-8,98g	Ca-7,11mg
	LP-7,9g	Fe-0,5mg	LP-2,8g	Fe-1,37mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg	LP-7,9g	Fe-0,5mg	LP-9,63g	Fe-1,53mg
	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn----	Mg-36,85mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn-1,7mg	Mg-11,5mg

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/10	TERÇA-FEIRA 30/10	QUARTA-FEIRA 31/10	QUINTA-FEIRA 01/11	SEXTA-FEIRA 02/11					
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	FERIADO					
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO	- MAÇÃ	- LARANJA	- MELÃO						
ALMOÇO	- CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE REPOLHO 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	- PEIXE À DORÉ - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE BATATA COM OVOS	FERIADO					
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO	- PÃO COM PRESUNTO - SUCO	- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO	- BOLO - SUCO	FERIADO					
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	Kcal-1417,28	Vit. A-897,64mcg		
	CHO-212,6g	Vit. C-85,11mg	CHO-192,7g	Vit. C-84,68mg	CHO-196g	Vit. C-73,72mg	CHO-204,13g	Vit. C-91,01mg		
	PTN-44,8g	Ca-286,61mg	PTN-58,3g	Ca-180,87mg	PTN-39,5g	Ca-543,58mg	PTN-45,78g	Ca-546,73mg		
	LP-32,5g	Fe-5,89mg	LP-29,4g	Fe-5,94mg	LP-35,7g	Fe-4,56mg	LP-46,42g	Fe-6,56mg		
	ZN-3,15mg	Mg-70,82mg	Zn-4,5mg	Mg-106,93mg	Zn-1,88mg	Mg-83,84mg	Zn-2,12mg	Mg-122,5mg		

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/10	TERÇA-FEIRA 30/10	QUARTA-FEIRA 31/10	QUINTA-FEIRA 01/11	SEXTA-FEIRA 02/11					
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	FERIADO					
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO	- MAÇÃ	- LARANJA	- MELÃO						
ALMOÇO	- CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO 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	- PEIXE À DORÉ -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE BATATA COM OVOS	FERIADO					
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO	- PÃO COM PRESUNTO - SUCO	- MINGAU DE CHOCOLATE -BISCOITO	- PÃO COM MORTADELA FATIADA ALFACE E TOMATE - SUCO*	FERIADO					
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	Kcal- 1417,28	Vit.A- 897,64mcg		
	CHO-212,6g	Vit. C- 85,11mg	CHO-192,7g	Vit. C- 84,68mg	CHO-196g	Vit. C- 73,72mg	CHO- 204,13g	Vit.C- 91,01mg		
	PTN-44,8g	Ca-286,61mg	PTN-58,3g	Ca- 180,87mg	PTN-39,5g	Ca- 543,58mg	PTN-45,78g	Ca- 546,73mg		
	LP-32,5g	Fe-5,89mg	LP-29,4g	Fe-5,94mg	LP-35,7g	Fe-4,56mg	LP-46,42g	Fe-6,56mg		
	ZN-3,15mg	Mg-70,82mg	Zn-4,5mg	Mg- 106,93mg	Zn-1,88mg	Mg- 83,84mg	Zn-2,12mg	Mg- 122,5mg		

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 - OUTUBRO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/10		TERÇA-FEIRA 30/10		QUARTA-FEIRA 31/10		QUINTA-FEIRA 01/11		SEXTA-FEIRA 02/11	
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		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO		- PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE - SUCO - BANANA		FERIADO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-414,77	Vit. A-10,00mcg	Kcal-509,97	Vit. A----	Kcal-481,11	Vit. A-87,35mcg	Kcal-322,14	Vit. A----		
	CHO-38,5g	Vit.C-----	CHO-81,12g	Vit.C-43,18mg	CHO-80,3g	Vit. C-3,19mg	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg		
	PTN-22,32g	Ca-17,65mg	PTN-10,37g	Ca-33,95mg	PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg		
	LP-5,35g	Fe-2,00mg	LP-3,03g	Fe-1,56mg	LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg		
	Zn-3,38g	Mg-32,54mg	Zn-0,59mg	Mg-42,45mg	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg		

LANCHES

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/10		TERÇA-FEIRA 30/10		QUARTA-FEIRA 31/10		QUINTA-FEIRA 01/11		SEXTA-FEIRA 02/11	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO*		-SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E CHEIRO VERDE - SUCO		- MINGAU DE CHOCOLATE* - BISCOITO		- PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE - SUCO*		FERIADO	
LANCHINHO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO*		-SALSICHA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E CHEIRO VERDE - SUCO		- PÃO COM MUSSARELA - SUCO		- PÃO COM MORTADELA FATIADA, ALFACE E TOMATE - SUCO		FERIADO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)*	Kcal-335,18	Vit. A-47,72mcg	Kcal-285,18	Vit. A----	Kcal-481,11	Vit. A-87,35mcg	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-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-7,5g	Ca-25,86mg		
	LP-9,4g	Fe-0,5mg	LP-2,8g	Fe-1,37mg	LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg		
	Zn- ---	Mg-0,61mg	Zn----	Mg-36,85mg	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	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.