

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO INTEGRAL CARD 7

**INTEGRAL
SETEMBRO**

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 14/09/2015	Terça - Feira 15/09/2015	Quarta - Feira 16/09/2015	Quinta - Feira 17/09/2015	Sexta - Feira 18/09/2015
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM TOMATE SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ, FEIJOADA SALADA DE REPOLHO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS AO MOLHO SALADA DE CENOURA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EMÍSCAS COM MANDIOCA SALADA DE BETERRABA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
484,51	7160	8,24	18,76	14,45	238,53	62,53	120,09	117,77	5,37	2,67

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 21/09/2015	Terça - Feira 22/09/2015	Quarta - Feira 23/09/2015	Quinta - Feira 24/09/2015	Sexta - Feira 25/09/2015
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO ABACAXI				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
524,848	78,966	9,928	20,381	15,143	357,483	57,314	107,061	138,581	6,726	3,026

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 8

**ENSINO MÉDIO
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	Terça-feira 01/09/2015	Quarta-Feira 02/09/2015	Quinta-Feira 03/09/2015	Sexta-feira 04/09/2015
	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO COM BATATA SUCO	MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS SALADA DE BETERRABA SUCO MAMÃO	ARROZ, FRANGO COM CENOURA SUCO	CACHORRO QUENTE SUCO ABACAXI

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
424,74	55,75	6,23	13,98	15,27	139,98	68,33	120,44	82,59	3,68	2,57

Segunda-Feira 07/09/2015	Terça-Feira 08/09/2015	Quarta-Feira 09/09/2015	Quinta-Feira 10/09/2015	Sexta-feira 11/09/2015
Feriado	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE ACELGA SUCO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA SALADA DE BETERRABA SUCO	MINGAU DE CHOCOLATE BISCOITO BANANA	PÃO COM LINGUIÇA SUCO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,96	80,16	7,24	14,15	15,99	246,03	49,77	103,57	93,96	3,98	2,01

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 8

**ENSINO MÉDIO
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira 14/09/2015	Terça-feira 15/09/2015	Quarta-Feira 16/09/2015	Quinta-feira 17/09/2015	Sexta-Feira 18/09/2015
MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE PEPINO SUCO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM TOMATE SUCO	ARROZ, FEIJOADA SALADA DE COUVE SUCO	ARROZ, CARNE EMÍSCAS COM BATATA SUCO	PÃO COM FRANGO SUCO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,96	80,16	7,24	14,15	15,99	246,03	49,77	103,57	93,96	3,98	2,01

Segunda-Feira 21/09/2015	Terça-Feira 22/09/2015	Quarta-Feira 23/09/2015	Quinta-Feira 24/09/2015	Sexta-Feira 25/09/2015
ARROZ, STROGONOFFE DE FRANGO SALADA DE ALFACE SUCO				

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
454,75	64,96	7,49	15,09	14,76	390,72	45,84	81,68	98,56	4,22	2,24

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO 2 CRECHE (7 à 12 meses)

CRECHE
SETEMBRO

REFEIÇÃO	Segunda - Feira	Terça - Feira 01/09/2015	Quarta - Feira 02/09/2015	Quinta - Feira 03/09/2015	Sexta - Feira 04/09/2015
DESJEJUM		MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
COLAÇÃO		MAMÃO	BANANA	ABACAXI	MELANCIA
ALMOÇO		PAPINHA ARROZ, BATATA, FEIJÃO, CHUCHU E TOMATE SUCO DE ABACAXI	PAPINHA DE ARROZ, GEMA DE OVO, INHAME, BETERRABA E COUVE SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	PAPINHA DE MACARRÃO, GEMA DE OVO, ABOBRINHA CENOURA E ACELGA SUCO DE MELÃO	PAPINHA DE ARROZ, BATATA, CARNE CUBOS CENOURA E REPOLHO SUCO DE LARANJA LIMA
LANCHE		MAMADEIRA DE LEITE COM ABACATE	MAMADEIRA DE LEITE COM MAMÃO	MAMADEIRA DE LEITE COM ABACATE	MAMADEIRA DE LEITE COM BANANA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
604,35	80,79	3,47	21,65	22,48	147,66	66,31	567,62	647,26	13,75	15,44

FONTE : TACO/TUCUNDUYA

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO 2 (CRECHE (7 a 12 MESES))

CRECHE
SETEMBRO

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 07/09/2015	Terça - Feira 08/09/2015	Quarta - Feira 09/09/2015	Quinta - Feira 10/09/2015	Sexta - Feira 11/09/2015
DESJEJUM	FERIADO	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
COLAÇÃO	FERIADO	MELÃO	MAMÃO	MELÃO	MAÇÃ
ALMOÇO	FERIADO	PAPINHA DE ARROZ, OVO, MANDIOCA, FRANGO, CENOURA E ACELGA LIMONADA	PAPINHA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME, CENOURA E CHICÓRIA SUCO DE ABACAXI	PAPINHA DE ARROZ, BATATA, FRANGO, TOMATE E CHUCHU. SUCO DE MELANCIA	PAPINHA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, MANDIOCA, FRANGO, REPOLHO E TOMATE SUCO DE LARANJA
LANCHE	FERIADO	MAMADEIRA DE LEITE COM MAÇÃ	MAMADEIRA DE LEITE COM BANANA	MAMADEIRA DE LEITE COM MAMÃO	MAMADEIRA DE LEITE COM ABACATE

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
587,12	77,52	3,66	22,06	21,80	846,60	62,55	578,66	133,38	3,42	3,05

FONTE : TACO/TUCUNDUYA

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO 2 (CRECHE (7 a 12 MESES))

CRECHE
SETEMBRO

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 14/09/2015	Terça - Feira 15/09/2015	Quarta - Feira 16/09/2015	Quinta - Feira 17/09/2015	Sexta - Feira 18/09/2015
DESJEJUM	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	MAMÃO	BANANA
ALMOÇO	PAPINHA DE ARROZ, MANDIOCA, GEMA DE OVO, CENOURA, TOMATE E CHICÓRIA, SUCO DE MELÃO	PAPINHA DE FUBÁ, ABOBRINHA, FRANGO, CENOURA E TOMATE SUCO DE MAÇÃ	PAPINHA DE ARROZ, BATATA, CARNE CUBOS, BETERRABA E ACELGA, SUCO DE LARANJA LIMA	PAPINHA DE MACARRÃO, MANDIOCA, CARNE EM ÍSCAS, TOMATE E REPOLHO LIMONADA	PAPINHA DE ARROZ, FÍGADO, BATATA DOCE, CENOURA E CHUCHU. SUCO DE MAMÃO
LANCHE	MAMADEIRA DE LEITE COM BANANA	MAMADEIRA DE LEITE COM ABACATE	MAMADEIRA DE LEITE COM MELÃO	MAMADEIRA DE LEITE COM BANANA	MAMADEIRA DE LEITE COM MAÇÃ

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
587,05	76,29	4,18	21,31	22,06	541,70	89,97	576,21	117,44	2,23	2,86

FONTE : TACO/TUCUNDUYA

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO 2 (CRECHE (7 a 12 MESES))

CRECHE
SETEMBRO

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 21/09/2015	Terça - Feira 22/09/2015	Quarta - Feira 23/09/2015	Quinta - Feira 24/09/2015	Sexta - Feira 25/09/2015
DESJEJUM	MAMADEIRA				
COLAÇÃO	LARANJA LIMA				
ALMOÇO	PAPINHA DE ARROZ, OVO MANDIOCA, CENOURA E REPOLHO SUCO DE MELÃO				
LANCHE	MAMADEIRA DE LEITE COM BANANA				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
530,08	81,91	4,38	21,60	20,43	406,16	63,87	578,79	133,47	3,21	2,91

FONTE : TACO/TUCUNDUYA

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO CRECHE 1 à 3 ANOS

CRECHE
SETEMBRO/15

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 01/09/2015	Terça - Feira 01/09/2015	Quarta - Feira 02/09/2015	Quinta - Feira 03/09/2015	Sexta - Feira 04/09/2015
DESJEJUM		LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE, PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA
COLAÇÃO		MAMÃO	BANANA	ABACAXI	MELANCIA
ALMOÇO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA SALADA DE PEPINO SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE SALADA DE BETERRABA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ, MACARRÃO COM LINGUIÇA DE FRANGO E MILHO SALADA DE CENOURA SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE REPOLHO GELATINA
LANCHE		CACHORRO QUENTE SUCO	MINGAU DE CHOCOLATE E BOLACHA	TORTA DE FRANGO SUCO	PÃO COM REQUEIJÃO BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
962,48	143,88	9,37	29,35	26,77	665,29	97,74	593,23	174,35	8,16	5,72

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO CRECHE 1 à 3 ANOS

CRECHE
SETEMBRO/15

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 07/09/2015	Terça - Feira 08/09/2015	Quarta - Feira 09/09/2015	Quinta - Feira 10/09/2015	Sexta - Feira 11/09/2015
DESJEJUM		LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO MARIA	LEITE ACHOCOLATE PÃO COM MARGARINA
COLAÇÃO		MELÃO	MAMÃO	MELÃO	MAÇÃ
ALMOÇO		ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO COM CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO, SALADA DE CHICÓRIA SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO SALADA DE AÇELGA SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO GELATINA
LANCHE		PÃO COM OVO SUCO	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE PÃO DE LEITE COM MARGARINA	TORTA DE LEGUMES (TOMATE E ABOBRINHA E CENOURA) SUCO	BOLO DE CENOURA SUCO

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
970,01	144,42	9,07	29,41	28,84	1.120,71	83,57	522,39	183,38	8,14	5,54

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO CRECHE 1 à 3 ANOS

CRECHE
SETEMBRO/15

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 14/09/2015	Terça - Feira 15/09/2015	Quarta - Feira 16/09/2015	Quinta - Feira 17/09/2015	Sexta - Feira 18/09/2015
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	MAMÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM TOMATE, SALADA DE CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJADA INFANTIL (CARNE CUBOS E LINGUIÇA DE FRANGO) SALADA DE ACELGA SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE REPOLHO LIMONADA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA SALADA DE CHUCHU GELATINA
LANCHE	MINGAU PRESTÍGIO BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO BISCOITO SALGADO	TORTA DE LEGUMES COM CENOURA E VAGEM SUCO	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE TORRADA COM MARGARINA	BOLO DE CHOCOLATE SUCO

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
988,30	148,58	10,10	28,92	27,79	511,98	77,92	537,86	174,06	8,14	5,17

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO CRECHE 1 à 3 ANOS

CRECHE
SETEMBRO/15

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 21/09/2015	Terça - Feira 22/09/2015	Quarta - Feira 23/09/2015	Quinta - Feira 24/09/2015	Sexta - Feira 25/09/2015
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA				
COLAÇÃO	LARANJA				
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SUCO DE MELÃO				
LANCHE	BOLO DE FUBÁ SUCO				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.000,79	150,96	10,18	30,03	27,35	453,14	90,22	547,88	168,31	8,60	5,90

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 4

DESJEJUM
SETEMBRO/15

Segunda-Feira	Terça-Feira 01/09/2015	Quarta-Feira 02/09/2015	Quinta-Feira 03/09/2015	Sexta-feira 04/09/2015
	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE PÃO DE LEITE COM MARGARINA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
344,59	44,51	0,47	12,60	10,84	181,45	7,78	373,01	41,16	3,72	2,44

Segunda-Feira 07/09/2015	Terça-Feira 08/09/2015	Quarta-Feira 09/09/2015	Quinta-Feira 10/09/2015	Sexta-feira 11/09/2015
Feriado	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE PÃO DE LEITE COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
358,97	37,26	6,39	8,81	16,07	234,20	10,27	253,12	49,54	2,64	2,87

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 4

**DESJEJUM
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	14/09/2015	Terça-Feira	15/09/2015	Quarta-Feira	16/09/2015	Quinta-Feira	17/09/2015	Sexta-feira	18/09/2015
LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE		LEITE ACHOCOLATADO PÃO INTERAL COM MARGARINA		BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE, BISCOITO ROSQUINHA		LEITE ACHOCOLATADO, PÃO DE LEITE COIM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	

Energia (kcal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
407,84	48,84	0,67	11,26	16,85	240,21	10,45	313,43	44,07	2,92	2,86

Segunda-Feira	21/09/2015	Terça-Feira	22/09/2015	Quarta-Feira	23/09/2015	Quinta-Feira	24/09/2015	Sexta-feira	25/09/2015
LEITE ACHOCOLATADO, BISCOITO DOCE									

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
303,370	42,672	1,110	9,613	10,392	192,200	10,265	259,130	44,829	2,653	2,827

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 5

**PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	Terça-feira	01/09/2015	Quarta-Feira	02/09/2015	Quinta-Feira	03/09/2015	Sexta-feira	04/09/2015
	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM TOMATE MELANCIA		MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS SALADA DE BETERRABA SUCO MAMÃO		ARROZ, CARNE EM ÍSCAS COM BATATA SUCO MAÇÃ		PÃO COM FRANGO SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
424,74	55,75	6,23	13,98	15,27	139,98	68,33	120,44	82,59	3,68	2,57

Segunda-Feira	07/09/2015	Terça-Feira	08/09/2015	Quarta-Feira	09/09/2015	Quinta-Feira	10/09/2015	Sexta-feira	11/09/2015
Feriado		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE ACELGA SUCO		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA SALADA DE BETERRABA SUCO		MINGAU DE CHOCOLATE BISCOITO BANANA		PÃO COM LINGUIÇA SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,96	80,16	7,24	14,15	15,99	246,03	49,77	103,57	93,96	3,98	2,01

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 5

**PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	14/09/2015	Terça-feira	15/09/2015	Quarta-Feira	16/09/2015	Quinta-feira	17/09/2015	Sexta-Feira	18/09/2015
MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE PEPINO SUCO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM TOMATE MELANCIA		ARROZ, FEIJOADA SALADA DE COUVE SUCO		ARROZ, CARNE EM ÍSCAS COM BATATA SUCO MAÇÃ		PÃO COM FRANGO SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,96	80,16	7,24	14,15	15,99	246,03	49,77	103,57	93,96	3,98	2,01

Segunda-Feira	21/09/2015	Terça-Feira	22/09/2015	Quarta-Feira	23/09/2015	Quinta-Feira	24/09/2015	Sexta-Feira	25/09/2015
MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO SUCO									

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
454,75	64,36	7,43	15,03	14,76	330,72	45,84	81,68	98,56	4,22	2,24

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 5 LANCHE

**CARD 5 LANCHE MILOCA
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	31/08/2015	Terça-feira	01/09/2015	Quarta-Feira	02/09/2015	Quinta-Feira	03/09/2015	Sexta-feira	04/09/2015
PÃO COM REQUEIJÃO SUCO		BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO E FLOCOS DE MILHO		PÃO COM REQUEIJÃO SUCO MAMÃO		PÃO COM CARNE MOÍDA SUCO		PÃO COM MARGARINA BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE ABACAXI	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
348,4	43,9	2,0	8,3	10,1	183,2	25,3	164,3	32,6	2,2	1,5

Segunda-Feira	07/09/2015	Terça-Feira	08/09/2015	Quarta-Feira	09/09/2015	Quinta-Feira	10/09/2015	Sexta-feira	11/09/2015
FERIADO		PÃO COM MARGARINA SUCO		PÃO COM LINGUIÇA SUCO		BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO FLOCOS DE MILHO BANANA		PÃO COM CARNE LOUCA SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
317,10	50,96	0,73	7,72	7,48	165,73	19,99	205,48	27,00	2,37	1,63

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 5 LANCHE

**CARD 5 LANCHE MILOCA
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	14/09/2015	Terça-feira	15/09/2015	Quarta-Feira	16/09/2015	Quinta-feira	17/09/2015	Sexta-Feira	18/09/2015
PÃO COM REQUEIJÃO SUCO		CACHORRO QUENTE SUCO MELANCIA		BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO FLOCOS DE MILHO		PÃO COM MARGARINA BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE MAÇÃ		PÃO COM OVO SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
369,484	44,832	2,763	10,383	14,479	195,289	54,072	108,272	54,181	2,362	1,317

Segunda-Feira	21/09/2015	Terça-Feira	22/09/2015	Quarta-Feira	23/09/2015	Quinta-Feira	24/09/2015	Sexta-Feira	25/09/2015
PÃO COM REQUEIJÃO SUCO									

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
394,05	51,1732	1,667	10,896	14,50	90,365248	41,014	116,465	62,723	2,117	1,348

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 5 LANCHE

**CARD 5 LANCHE INTEGRAL
SETEMBRO**

Segunda-Feira	31/08/2015	Terça-feira	01/09/2015	Quarta-Feira	02/09/2015	Quinta-feira	03/09/2015	Sexta-Feira	04/09/2015
CACHORRO QUENTE SUCO		BOLO DE CENOURA SUCO		PÃO COM REQUEIJÃO SUCO MAMÃO		TORTA DE FRANGO SUCO		BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO FLOCOS DE MILHO ABACAXI	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
443,66	60,44	1,98	12,83	16,24	356,69	29,69	215,17	51,14	2,27	2,17

Segunda-Feira	07/09/2015	Terça-feira	08/09/2015	Quarta-Feira	09/09/2015	Quinta-feira	10/09/2015	Sexta-Feira	11/09/2015
FERIADO		BOLO DE CHOCOLATE SUCO		PÃO COM LINGUIÇA SUCO		BOLO DE CENOURA SUCO		PÃO COM FRANGO SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
343,31	50,63	0,84	8,62	9,96	143,21	19,63	176,79	28,88	2,46	1,73

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 5 LANCHE

**CARD 5 LANCHE INTEGRAL
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	14/09/2015	Terça-feira	15/09/2015	Quarta-Feira	16/09/2015	Quinta-feira	17/09/2015	Sexta-Feira	18/09/2015
PÃO COM OVO SUCO		PÃO COM SALSICHA SUCO		BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO FLOCOS DE MILHO		BOLO DE CHOCOLATE SUCO		TORTA DE CARNE SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
404,26	51,38	1,32	11,41	15,14	271,20	26,89	202,86	46,04	2,50	1,84

Segunda-Feira	21/09/2015	Terça-Feira	22/09/2015	Quarta-Feira	23/09/2015	Quinta-Feira	24/09/2015	Sexta-Feira	25/09/2015
PÃO COM REQUEIJÃO SUCO									

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
339,560	49,348	0,791	8,970	9,636	196,343	15,583	184,538	28,028	2,483	1,736

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 6

**EJA
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira	Terça-feira	01/09/2015	Quarta-Feira	02/09/2015	Quinta-Feira	03/09/2015	Sexta-feira	04/09/2015	
ARROZ, CARNE EM FISCAS AO MOLHO COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE SUCO		ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO COM BATATA SUCO		MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS SALADA DE BETERRABA SUCO MAMÃO		ARROZ, FRANGO COM CENOURA SUCO		CACHORRO QUENTE SUCO ABACAXI	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
424,74	55,75	6,23	13,98	15,27	139,98	68,33	120,44	82,59	3,68	2,57

Segunda-Feira	07/09/2015	Terça-Feira	08/09/2015	Quarta-Feira	09/09/2015	Quinta-Feira	10/09/2015	Sexta-feira	11/09/2015
Feriado		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE AÇELGA SUCO		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA SUCO		ARROZ, CARNE EM CUBOS COM ABOBRINHA SUCO BANANA		PÃO COM LINGUIÇA SUCO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,96	80,16	7,24	14,15	15,99	246,03	49,77	103,57	93,96	3,98	2,01

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 6

**EJA
SETEMBRO/15**

Segunda-Feira 14/09/2015	Terça-feira 15/09/2015	Quarta-Feira 16/09/2015	Quinta-feira 17/09/2015	Sexta-Feira 18/09/2015
MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE PEPINO SUCO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM TOMATE SUCO MELANCIA	ARROZ, FEIJOADA SALADA DE COUVE SUCO	ARROZ, CARNE EM ÍSCAS COM BATATA SUCO MAÇA	PÃO COM FRANGO SUCO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,96	80,16	7,24	14,15	15,99	246,03	49,77	103,57	93,96	3,98	2,01

Segunda-Feira 21/09/2015	Terça-Feira 22/09/2015	Quarta-Feira 23/09/2015	Quinta-Feira 24/09/2015	Sexta-Feira 25/09/2015
MACARRÃO COM FRANGO SUCO				

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
454,75	64,96	7,49	15,09	14,76	390,72	45,84	81,68	98,56	4,22	2,24

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

MERENDA RANCHARIA - CARDÁPIO INTEGRAL CARD 7

**INTEGRAL
SETEMBRO**

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 31/08/2015	Terça - Feira 01/09/2015	Quarta - Feira 02/09/2015	Quinta - Feira 03/09/2015	Sexta - Feira 04/09/2015
ALMOÇO		ARROZ, FEIJÃO, KIBE ASSADO SALADA DE BETERRABA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA DE PEPINO	SALADA BANANA ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM ABOBRINHA SALADA DE CENOURA RALADA GELATINA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
640,064	99,973	12,092	26,359	15,069	328,363	63,739	161,025	175,020	7,742	3,442

REFEIÇÃO	Segunda - Feira 07/09/2015	Terça - Feira 08/09/2015	Quarta - Feira 09/09/2015	Quinta - Feira 10/09/2015	Sexta - Feira 11/09/2015
ALMOÇO	Feriado	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA AO MOLHO COM BATATA SALADA DE ACELGA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COM BATATA E CENOURA SALADA DE BETERRABA GELATINA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
642,582	98,312	11,946	27,673	15,719	437,583	55,772	128,771	169,889	8,243	3,876