



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Dezembro /2025



1ª Semana	Segunda-feira(01)	Terça-feira (02)	Quarta-feira (03)	Quinta-feira (04)	Sexta-feira (05)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite c/ Cereal	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite c/ cereal	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz Feijão Frango Salada/ legumes	Arroz Feijão Carne suína Salada / Legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/ Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta

Vespertino	Arroz Feijão Frango Salada/ legumes	Leite c/ achocolatado Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango Cozido Salada/ Legumes Fruta	Suco polpa de frutas Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta
------------	--	--	--	---	--

Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturidade e/ou prazo de validade) trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

Alérgicos a proteína do leite- substituir leite e derivados por leite de soja, chá e margarina sem leite
Intolerantes a lactose- servir leite 0 lactose, margarina/ requeijão 0 lactose

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional Matutino)

Energia 556,35kcal Proteína 20,5g Carboidrato 64g Lipídio 10g

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional Vespertino)

Energia 340kcal Proteína 17g Carboidrato 38,7g Lipídio 8g

Fernanda Rocha Pelissari
Nutricionista CRN8-4573



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Dezembro /2025



2ª Semana	Segunda- feira (08)	Terça-feira(09)	Quarta-feira(10)	Quinta-feira(11)	Sexta-feira(12)
Café da manhã		Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Bolacha	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço	FERIADO	Arroz Feijão Carne bovina Salada/Legumes	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/legumes Fruta	Cachorro quente Bolo de chocolate Suco polpa de frutas Picolé

Vespertino		Suco batido c/ polpa Pão c/ requeijão	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Leite c/ achocolatado Pão c/ mussarela Fruta	Cachorro quente Bolo de chocolate Suco polpa de frutas Picolé
------------	--	--	---	--	--

Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturidade e/ou prazo de validade) trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

Alérgicos a proteína do leite- substituir leite e derivados por leite de soja, chá e margarina sem leite
Intolerantes a lactose- servir leite 0 lactose, margarina/ requeijão 0 lactose



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Dezembro /2025



3ª Semana	Segunda- feira(15)	Terça-feira(16)	Quarta-feira(17)	Quinta-feira(18)	Sexta-feira(19)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ cereal	Chá Pão c/ manteiga	Leite c/ café Pão c/ requeijão
Almoço	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Arroz Feijão Frango cozido Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/ Legumes Fruta	Arroz Temperado (carne suína, cenoura, milho, cheiro verde) Feijão Salada/ Legumes Fruta
Vespertino	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Leite c/ achocolatado Pão c/ requeijão Fruta	Arroz Feijão Macarrão ao molho c/ frango Salada /legumes Fruta	Suco Polpa de frutas Bolo simples Fruta	Arroz Temperado (carne suína, cenoura, milho, cheiro verde) Feijão Salada/ Legumes Fruta

maturidade e/ou prazo de validade) trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

Alérgicos a proteína do leite- substituir leite e derivados por leite de soja, chá e margarina sem leite
Intolerantes a lactose- servir leite 0 lactose, margarina/ requeijão 0 lactose

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional Matutino)

Energia 556,35kcal Proteína 20,5g Carboidrato 64g Lipídio 10g

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional Vespertino)

Energia 340kcal Proteína 17g Carboidrato 38,7g Lipídio 8g

Fernanda Rocha Pelissari
Nutricionista CRN8-4573