



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Novembro/2025



1º Semana	Segunda-feira (03)	Terça-feira (04)	Quarta-feira (05)	Quinta-feira (06)	Sexta-feira (07)
Café da manhã	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite c/ achocolatado Bolacha	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Salada / Legumes	Arroz Feijão Polenta cremosa Carne suína cozida Salada/ Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada / Legumes Fruta	Arroz Temperado (frango, cenoura, vagem) Feijão 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



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Novembro /2025



2º Semana	Segunda- feira (10)	Terça-feira (11)	Quarta-feira (12)	Quinta-feira(13)	Sexta-feira(14)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Bolacha	Chá Pão c/ requeijão	
Almoço	Arroz Feijão Frango cozido Salada/ Legumes	Arroz Feijão Carne bovina c/ mandioca Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/legumes Fruta	FERIADO

alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.
 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)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
556,35kcal	20,5g	64g	10g

Fernanda Rocha Pelissari
Nutricionista CRN8-4573



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Novembro /2025



3º Semana	Segunda- feira (17)	Terça-feira (18)	Quarta-feira (19)	Quinta-feira(20)	Sexta-feira(21)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Bolacha	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne suína 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)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
556,35kcal	20,5g	64g	10g



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Novembro /2025



4º Semana	Segunda- feira (24)	Terça-feira (25)	Quarta-feira (26)	Quinta-feira(27)	Sexta-feira(28)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Bolacha	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido Salada/ Legumes	Arroz Feijão Carne bovina c/ mandioca Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/legumes Fruta	Arroz Temperado (carne bovina, cenoura, milho, cheiro verde) Feijão Salada/ Legumes

alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

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

Fernanda Rocha Pelissari
Nutricionista CRN8-4573



Cardápio Escola Caminho do Coração Novembro /2025



1º Semana	Segunda- feira(03)	Terça- feira(04)	Quarta – feira(05)	Quinta-feira(06)	Sexta-feira(07)
Vespertino	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa Carne suína cozida Salada/ Legumes Fruta	Suco polpa de frutas Pão com manteiga Frutas	Arroz Temperado (frango, cenoura, vagem) Feijão 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



Cardápio Escola Caminho do Coração- APAE Novembro /2025



2ª Semana	Segunda-feira(10)	Terça-feira(11)	Quarta-feira(12)	Quinta-feira(13)	Sexta-feira(14)
Vespertino	Arroz Feijão Frango cozido Salada/Legumes	Suco Polpa de frutas Pão c/ requeijão Fruta	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Leite c/ polpa de fruta Pão com manteiga Fruta	FERIADO

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)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
356,35kcal	18,5g	59g	9,5g



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Novembro /2025



3º Semana	Segunda- feira (17)	Terça-feira (18)	Quarta-feira (19)	Quinta-feira(20)	Sexta-feira(21)
Vespertino	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Leite batido c/ polpa de frutas Pão c/ manteiga Fruta	Arroz Feijão Carne suína Salada /legumes Fruta	FERIADO	RECESSO

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)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
340 kcal	17g	38,76g	8,5g



Cardápio Escola Caminho do Coração - APAE Novembro /2025



4º Semana	Segunda- feira (24)	Terça-feira (25)	Quarta-feira (26)	Quinta-feira(27)	Sexta-feira(28)
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido Salada/ Legumes	Leite c/ achocolatado Pão c/ requeijão Fruta	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Chá Bolo simples Fruta	Arroz Temperado (carne bovina, cenoura, milho, cheiro verde) Feijão 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)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
356,35kcal	18,5g	59g	9,5g