



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Outubro/2025



1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira (01)	Quinta-feira (02)	Sexta-feira (03)
Café da manhã			Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço			Arroz Feijão Frango cozido Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada / Legumes Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 536kcal	Proteína 19Kcal	Carboidrato 50g	Lipídio 11g
-----------------	-----------------	-----------------	-------------

Vespertino			Arroz Feijão Frango cozido Salada/ legumes Fruta	Suco polpa de frutas Pão com manteiga Frutas	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta				
Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)									
<table border="1"> <tr> <td>Energia 330kcal</td> <td>Proteína 10g</td> <td>Carboidrato 32g</td> <td>Lipídio 8g</td> </tr> </table>						Energia 330kcal	Proteína 10g	Carboidrato 32g	Lipídio 8g
Energia 330kcal	Proteína 10g	Carboidrato 32g	Lipídio 8g						

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.

Fernanda Rocha Pelissari
Nutricionista CRN8-4573



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Outubro/2025



2ª Semana	Segunda- feira (06)	Terça-feira (07)	Quarta-feira (08)	Quinta-feira (09)	Sexta-feira (10)
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	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/legumes Fruta	Pão c/ patê de frango e alface/ cenoura Bolo Suco Polpa de frutas

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 546kcal	Proteína 21,78g	Carboidrato 72,1g	Lipídio 13,2g
-----------------	-----------------	-------------------	---------------

Vespertino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/Legumes	Suco Polpa de frutas Pão c/ requeijão	Arroz Feijão Macarrão com carne moída Salada /legumes Fruta	Leite c/ polpa de fruta Pão com manteiga Fruta	Pão c/ patê de frango e alface/ cenoura Bolo Suco Polpa de frutas
------------	---	--	---	--	---

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 312kcal	Proteína 14g	Carboidrato 32g	Lipídio 8,2g
-----------------	--------------	-----------------	--------------

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.



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Março/2025



3ª Semana	Segunda-feira (13)	Terça-feira (14)	Quarta-feira (15)	Quinta-feira (16)	Sexta-feira (17)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chá Pão c/ requeijão	Cereal c/ leite	Chá Pão c/ requeijão	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ Legumes	Arroz Feijão Frango cozido Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne suína cozida Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Polenta Carne moída Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 549,2kcal Proteína 26,8g Carboidrato 62,1g Lipídio 11g

Vespertino	Arroz Feijão Carne de panela Salada/Legumes	Suco Polpa de frutas Pão c/ requeijão	Arroz Feijão Carne suína cozida Salada /legumes Fruta	Leite com Cereal Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta
------------	--	--	---	---------------------------	--

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

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

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.



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Março/2025



4ª Semana	Segunda-feira (20)	Terça-feira (21)	Quarta-feira (22)	Quinta-feira (23)	Sexta-feira (24)
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 moída Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne suína cozida Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela c/ batata Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Macarrão ao sugo Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 546 kcal Proteína 21g Carboidrato 67g Lipídio 11g

Vespertino	Arroz Feijão Ovo mexido Salada/Legumes	Suco Polpa de frutas Pão c/ carne moída	Arroz Feijão Carne suína cozida Salada /legumes Fruta	Leite com Cereal Fruta	Arroz Feijão Macarrão ao sugo Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta
------------	---	--	---	---------------------------	--

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 365kcal Proteína 18,5g Carboidrato 59g Lipídio 9,5g

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.



Cardápio Escola Caminho do Coração – APAE Outubro /2025



5ª Semana	Segunda-feira (27)	Terça-feira (28)	Quarta-feira (29)	Quinta-feira (30)	Sexta-feira (31)
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga		Leite c/ achocolatado Bolacha	Chá Bolo simples	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido Salada/ Legumes	RECESSO ESCOLAR	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada /legumes Fruta	Arroz Feijão Carne suína Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/ Legumes Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 539 kcal Proteína 20g Carboidrato 69g Lipídio 13g

Vespertino	Arroz Feijão Ovo mexido Salada/Legumes		Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada /legumes Fruta	Leite c/ polpa de frutas Bolo simples Fruta	Arroz Feijão Frango cozido Salada/ Legumes Fruta
------------	---	--	--	---	--

Composição Nutricional do Cardápio (Média Nutricional)

Energia 365kcal Proteína 18,5g Carboidrato 59g Lipídio 9,5g

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.