



## Cardápio Escola Pref. Francisco da S. Leal Outubro /2025



1º Semana	Segunda-feira	Terça- feira	Quarta- feira(01)	Quinta-feira(02)	Sexta-feira(03)
Matutino			Macarrão com carne moída Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Carne suína Salada/ Legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ Legumes Fruta
Vespertino			Leite c/ polpa de fruta Pão c/ requeijão Fruta	Arroz Feijão Carne suína Salada/ Legumes	Bebida láctea Bolo simples 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.

Composição Nutricional do Cardápio ( Média Nutricional)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
330 kcal	18,6 g	47,80g	7,17g



## Cardápio Escola Pref. Francisco da S. Leal Outubro /2025



2ª Semana	Segunda-feira (06)	Terça- feira(07)	Quarta- feira(08)	Quinta-feira(09)	Sexta-feira(10)
Matutino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/ Legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/ legumes	Macarrão ao molho com carne moída Salada/ Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne Bovina com mandioca Salada/ Legumes	Arroz temperado (frango, cenoura, milho, cheiro verde) Salada/ Legumes Fruta
Vespertino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/Legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Salada/legumes	Suco polpa de frutas Pão c/ requeijão Fruta	Arroz Feijão Carne Bovina com mandioca Salada/ Legumes	Leite c/ achocolatado Bolo simples

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.

Composição Nutricional do Cardápio ( Média Nutricional)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
342 kcal	17,3 g	49,3g	7,17g



## Cardápio Escola Pref. Francisco da S. Leal Outubro /2025



3º Semana	Segunda-feira (13)	Terça- feira(14)	Quarta- feira(15)	Quinta-feira(16)	Sexta-feira(17)
Matutino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/ Legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada/ legumes	Arroz temperado ( frango, cenoura, vagem) Salada legumes Fruta	Arroz Feijão Carne suína cozida Salada/ Legumes	Macarrão c/ carne moída Salada/ Legumes Fruta
Vespertino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada/legumes	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga Fruta	Arroz Feijão Carne suína cozida Salada/ Legumes	Suco Polpa Pão c/ presunto 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.

Composição Nutricional do Cardápio ( Média Nutricional)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
330 kcal	18,6 g	47,80g	7,17g



## Cardápio Escola Pref. Francisco da S. Leal Outubro /2025



4ª Semana	Segunda-feira (20)	Terça- feira(21)	Quarta- feira(22)	Quinta-feira(23)	Sexta-feira(24)
Matutino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/ Legumes	Arroz Feijão Canjiquinha c/ carne suína Salada/ legumes	Arroz Feijão Peito de frango ao molho Salada/ Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada/ Legumes	Galinhada ( arroz, frango milho, cenoura, cheiro verde) Salada/ Legumes Fruta
Vespertino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/Legumes	Arroz Feijão Canjiquinha c/ carne suína Salada/legumes	Suco polpa de frutas Pão c/ doce de leite Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada/ Legumes	Leite c/ achocolatado Bolo simples 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.

Composição Nutricional do Cardápio ( Média Nutricional)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
342 kcal	17,3 g	49,3g	7,17g

Fernanda Rocha Pelissari  
Nutricionista CRN8-4573



## Cardápio Escola Pref. Francisco da S. Leal Outubro /2025



5ª Semana	Segunda-feira (27)	Terça- feira(28)	Quarta- feira(29)	Quinta-feira(30)	Sexta-feira(31)
Matutino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/ Legumes	RECESSO ESCOLAR	Arroz Feijão Carne suína Salada/ Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada/ Legumes	Galinhada ( arroz, frango milho, cenoura, cheiro verde) Salada/ Legumes Fruta
Vespertino	Arroz Feijão Ovo Mexido Salada/Legumes		Suco polpa de frutas Pão c/ manteiga Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada/ Legumes	Leite c/ achocolatado Bolo simples 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.

Composição Nutricional do Cardápio ( Média Nutricional)			
Energia	Proteína	Carboidrato	Lipídio
342 kcal	17,3 g	49,3g	7,17g