



OUTUBRO 2025

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

1ª Semana	2ª FEIRA 29/set	3ª FEIRA 30/set	4ª FEIRA 1/out	5ª FEIRA 2/out	6ª FEIRA 3/out
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM CENOURA, SALADA DE REPOLHO, LARANJA	CONSELHO	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO E ESCAROLA, SALADA DE ALFACE, MELÃO	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE PEPINO, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM CHUCHU, SALADA DE ACELGA, MAMÃO
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
EMEB/EJA/EE	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lipídios (g/%)
EMEI	494,70		72,7 – 59%		14,3 – 26%
EMEI	308,90		44,8 – 58%		8,0 – 23%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



OUTUBRO 2025

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

2ª Semana	2ª FEIRA 6/out	3ª FEIRA 7/out	4ª FEIRA 8/out	5ª FEIRA 9/out	6ª FEIRA 10/out
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE BETERRABA, MELÃO	ARROZ, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM ABOBRINHA, SALADA DE PEPIÑO, MAÇÃ	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA, MELANCIA	PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, SUCO DE UVA E BANANA	ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM ABÓBORA, SALADA DE TOMATE, ABACAXI
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
EMEB/EJA/EE	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lipídios (g/%)
EMEI	468,80		69,8 – 59%		13,9 – 27%
EMEI	351,60		50,1 - 57%		10,7 – 27%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.

Karem
Kárem Miyuki Bando
CRN - 4873
Nutricionista



OUTUBRO 2025

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

3ª Semana	2ª FEIRA 13/out	3ª FEIRA 14/out	4ª FEIRA 15/out	5ª FEIRA 16/out	6ª FEIRA 17/out
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM VAGEM, SALADA DE PEPINO, MAÇÃ (SUCO UVA A.F.)	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE, SALADA DE REPOLHO, MELANCIA	P.F	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BERINJELA, SALADA DE ACELGA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL ACEBOLADO COM PIMENTÃO, SALADA DE COUVE, LARANJA
		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
EMEB/EJA/EE		399,60	59,2 – 59%	20,8 – 21%	11,8 – 27%
EMEI		286,90	28,6 – 40%	13,3 – 19%	9,2 – 29%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



OUTUBRO 2025

4ª Semana	2ª FEIRA 20/out	3ª FEIRA 21/out	4ª FEIRA 22/out	5ª FEIRA 23/out	6ª FEIRA 24/out
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, ABOBRINHA, TOMATE E CENOURA), SALADA DE REPOLHO, ABACAXI	MACARRÃO, FRANGO AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE BETERRABA, MAÇÃ	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM COUVE FLOR, SALADA DE PEPINO, MELANCIA	PÃO COM FRANGO DESMOYADO E CENOURA, SUCO DE MARACUJÁ E MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, CAÇÃO COM BATATA SALADA DE ALFACE, BANANA
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal/%)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
EMEB/EJA/EE		484,40	73,2 – 60%	20,0 – 17%	13,8 – 26%
EMEI		343,80	50,3 – 58%	14,8 – 17%	9,5 – 25%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



OUTUBRO 2025

4ª Semana	2ª FEIRA 27/out	3ª FEIRA 28/out	4ª FEIRA 29/out	5ª FEIRA 30/out	6ª FEIRA 31/out
REFEIÇÃO Horários:	P.F	P.F	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM ERVILHA, SALADA DE ACELGA, MAÇÃ	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA, SALADA DE PEPINO, MELANCIA	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO COM BATATA PALHA, SALADA DE ALFACE, BANANA
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
EMEB/EJA/EE	Energia (Kcal/%)		Carboidratos (g/%)		Lipídios (g/%)
EMEI	553,20		70,8 – 51%		10,8 – 18%
	321,00		48,9 – 61%		8,1 – 23%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.


Kárem Miyuki Bando
CRN - 4873
Nutricionista