



OUTUBRO 2025

PROJETO EMEB EE

1ª Semana	2ª FEIRA 29/set	3ª FEIRA 30/set	4ª FEIRA 1/out	5ª FEIRA 2/out	6ª FEIRA 3/out
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO E MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM QUEIJO MUSSARELA E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE PEPINO, SUCO DE GOIABA	CONSELHO DE CLASSE	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO FRANGO AO MOLHO COM MANDIOQUINHA SALADA DE BETERRABA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FARINHA DE MANDIOCA, PERNIL ACEBOLADO COM PIMENTÃO, SALADA DE COUVE, SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE REPOLHO E LARANJA
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO CREAM CRACKER COM MANTEIGA		SUCO DE UVA E PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA	ARROZ DOCE E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO ROSQUINHA
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
Desjejum	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lípidios (g/%)
Almoço	543,60		72,9 – 54%		20,1 – 33%
Lanche da tarde	992,10		132,0 – 53%		35,6 – 32%
	315,70		44,6 – 57%		12,4 – 35%

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

PROJETO EMEB EE

2ª Semana	2ª FEIRA 6/out	3ª FEIRA 7/out	4ª FEIRA 8/out	5ª FEIRA 9/out	6ª FEIRA 10/out
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM QUEIJO MUSSARELA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, OVOS MEXIDOS COM TOMATE, SALADA DE PEPINO, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM CENOURA, SALADA DE ACELGA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE MOÍDA COM BERINJELA, SALADA DE REPOLHO, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO AO MOLHO COM ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE, SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA, SALADA DE ALFACE, MAÇÃ
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	SUCO DE UVA E PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM MANTEIGA	IOGURTE E MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA E PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
Desjejum	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lípidios (g/%)
Almoço	563,00		75,8 – 54%		21,3 – 34%
Lanche da tarde	988,70		134,7 – 54%		34,6 – 31%
	299,30		44,4 – 59%		10,2 – 31%

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


Karem Miyuki Bando
CRM - 4873
Nutricionista



OUTUBRO 2025

PROJETO EMEB EE

3ª Semana	2ª FEIRA 13/out	3ª FEIRA 14/out	4ª FEIRA 15/out	5ª FEIRA 16/out	6ª FEIRA 17/out
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA INTEGRAL COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM MANTEIGA E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA E MILHO, ALMÔNDEGAS AO MOLHO COM CENOURA SALADA DE BETERRABA, LARANJA (SUÇO DE UVA A.F.)	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM CHUCHU, SALADA DE ACELGA, SUÇO DE CAJÚ	P.F	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, STROGONOFF DE FRANGO BATATA PALHA, SALADA DE ALFACE, SUÇO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CAÇÃO AO MOLHO COM BATATA, SALADA DE REPOLHO, MAÇÃ
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO CREAM CRACKER COM MANTEIGA	SUCO DE ACEROLA E PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO		ARROZ DOCE E BANANA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Desjejum		430,00	58,3 – 54%	13,3 – 12%	16,5 – 35
Almoço		795,20	107,5 – 54%	30,7 – 15%	28,5 – 32%
Lanche da tarde		307,40	43,1 – 56%	8,6 – 11%	11,5 – 34%

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

PROJETO EMEB EE

4ª Semana	2ª FEIRA 20/out	3ª FEIRA 21/out	4ª FEIRA 22/out	5ª FEIRA 23/out	6ª FEIRA 24/out
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUSSARELA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, OVOS MEXIDOS COM CENOURA, SALADA DE TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM MANDIOQUINHA, SALADA DE REPOLHO, SUÇO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM BRÓCOLIS, SALADA DE BETERRABA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM BERINJELA, SALADA DE ALFACE, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CHUCHU, SALADA DE ACELGA, SUÇO DE UVA
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO ROSQUINHA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA E PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	ARROZ DOCE E BANANA	IOGURTE E MAÇÃ
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Desjejum		544,00	75,5 – 55%	18,3 – 13%	19,2 – 32%
Almoço		892,40	126,8 – 57%	37,8 – 17%	27,6 – 28%
Lanche da tarde		298,60	46,8 – 63%	9,4 – 12%	8,8 – 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 Miyuki Bando
CRM - 4873
Nutricionista

OUTUBRO 2025

PROJETO EMEB EE

4ª Semana	2ª FEIRA 27/out	3ª FEIRA 28/out	4ª FEIRA 29/out	5ª FEIRA 30/out	6ª FEIRA 31/out
Desjejum Horário:			LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA INTEGRAL COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E MAÇÃ
Almoço Horário:	P.F	P.F	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE REPOLHO, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM MANDIOQUINHA, SALADA DE BETERRABA, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE EM CUBOS COM ABOBRINHA, SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA
Lanche da tarde Horário:			LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO ROSQUINHA	SUCO DE UVA E PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Desjejum		553,80	73,1 - 53%	19,9 - 14%	21,0 - 34%
Almoço		979,70	137,3 - 56%	37,6 - 15%	33,2 - 30%
Lanche da tarde		288,30	40,0 - 55%	6,5 - 9%	11,7 - 36%

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


Karem Miyuki Bando
 CRN - 4873
 Nutricionista