



PREFEITURA MUNICIPAL DE IBITINGA SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Setor de Alimentação Escolar (16) 3352-9000



CARDÁPIO MENSAL - EMEF EEE - SETEMBRO/2025

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA - 01/09/2025	TERÇA-FEIRA - 02/09/2025	QUARTA-FEIRA - 03/09/2025	QUINTA-FEIRA - 04/09/2025	SEXTA-FEIRA - 05/09/2025
DESJEJUM/ LANCHE 7H	PÃO DE LEITE C/ MARGARINA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	BISCOITO DE POLVILHO OU BOLACHA ÁGUA E SAL E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	PÃO DE LEITE C/ MARGARINA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	BOLACHA DE MAISENA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	PÃO DE LEITE C/ MARGARINA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU
REFEIÇÃO (MANHÃ, TARDE/NOITE) 10H / 20H	ARROZ, FEIJÃO, QUIIBE DE FORNO, SALADA DE BATATA COM OVOS + SUCO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA OU BOVINA REFOGADA E DESFIADA, SALADA VINAGRETE + SUCO	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA ASSADA, SALADA DE REPOLHO PICADA COM TOMATE + FRUTA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, SALADA DE REPOLHO, CENOURA E TOMATE + FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA, SALADA DE MAIONESE COM BASE DE OVO COZIDO E CENOURA + SUCO/FRUTA
VCT: 652,2 kcal Macronutrientes: Carboidratos (175,2), Proteínas (55,4), Lipídeos (175,1) Micronutrientes: Vitamina A (185,2), Vitamina C (83,8), Magnésio (200,2), Ferro (7,2), Zinco (6,45), Cálcio (355,7), Fibras (25,9)					
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA - 08/09/2025	TERÇA-FEIRA - 09/09/2025	QUARTA-FEIRA - 10/09/2025	QUINTA-FEIRA - 11/09/2025	SEXTA-FEIRA - 12/09/2025
DESJEJUM/ LANCHE 7H	PÃO DE LEITE C/ MARGARINA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	BOLO SIMPLES CHOCOLATE E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	PÃO DE LEITE C/ MARGARINA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	BOLACHA DE MAISENA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	PÃO DE LEITE C/ MARGARINA E LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU
REFEIÇÃO (MANHÃ, TARDE/NOITE) 10H / 20H	RISOTO DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CENOURA E TOMATE + SUCO	GALINHADA (ARROZ, FRANGO CUBOS OU SOBRECOPA DESFIADO, CENOURA EM CUBOS, SALADA DE TOMATE PICADA COM CEBOLA+ SUCO/FRUTA	ARROZ, FEIJÃO PRETO E CARNE SUÍNA REFOGADA DESFIADA, ABOBRINHA REFOGADA, FAROFA QUENTE COM TOMATE + FRUTA	ARROZ, FEIJÃO E ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA, SALADA DE CENOURA RALADA COM TOMATE + FRUTA	ARROZ À PRIMAVERA (TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E OVO COZIDO), FEIJÃO, QUIIBE DE FORNO + SUCO/FRUTA

VCT: 587,2 kcal Macronutrientes: Carboidratos (164,2), Proteínas (52,4), Lipídeos (150,2) Micronutrientes: Vitamina A (145,7), Vitamina C (69,5), Magnésio (175,7), Ferro (8,2), Zinco (5,78), Cálcio (425,2), Fibras (26,4)

RECOMENDA-SE A DIMINUIÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE SAL E ÓLEO NAS PREPARAÇÕES

** O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE LEGUMES E VERDURAS POIS ESTES PODEM VARIAR CONFORME CLIMA E SAZONALIDADE.

Eliseu Carlos Rinaldi
Chefe da Seção de Alimentação Escolar

ELIAMAR C. TEZOLIN
Nutricionista
CRN-3 74354/P

Gabriely Sampaio
Nutricionista
CRN-3 92919

Isabel Morgante
Nutricionista
CRN3 - 42873