



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2018

CARDÁPIO nº 38, 39, 40, 41 | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | CRECHE (3 ANOS)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 05/11	DIA 06/11	DIA 07/11	DIA 08/11	DIA 09/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: REPOLHO SUCO: UVA	LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA MACARRÃO AVE MARIA FRANGO EM PEDAÇO COM ESPINAFRE SALADA: COUVE-FLOR FRUTA: MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA COM OVOS SALADA: ALFACE MEL	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ LENTILHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE	BEBIDA LACTEA SABOR SALADA DE FRUTAS BISCOITO ROSQUINHA CANJQUINHA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES SALADA: BETERRABA FRUTA: BANANA
DIA 12/11	DIA 13/11	DIA 14/11	DIA 15/11	DIA 16/11
FLOCOS DE MILHO COM LEITE BISCOITO DOCE MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA SALADA: PEPINO SUCO: CAJU	LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: COUVE MEL	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: ALFACE	FERIADO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
DIA 19/11	DIA 20/11	DIA 21/11	DIA 22/11	DIA 23/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ LENTILHA CARNE ISCAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO MEL	LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA CANJQUINHA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM ESPINAFRE SALADA: BETERRABA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM PERNIL EM CUBOS) SALADA: COUVE	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA ARROZ POSTA DE CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE SUCO: UVA
DIA 26/11	DIA 27/11	DIA 28/11	DIA 29/11	DIA 30/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO PARAFUSO PROTEINA TEXTURIZADA DE SOJA, TOMATE E MILHO SALADA: REPOLHO SUCO: MARACUJÁ	LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: PEPINO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM GELÉIA RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES SALADA: ACELGA MEL	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO BISCOITO ROSQUINHA PÃO COM CARNE LOUCA SUCO: MARACUJÁ FRUTA: MAÇA

Informação Nutricional: Média por categoria.

Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
Creche 3 anos		199,77	24,07	9,33	7,35	2,26	166,66	9,96	30,06	1,68	24,24	1,14

Informação
Nutricional

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 - 22325



**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2018**CARDÁPIO nº 38, 39, 40, 41 | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 05/11	DIA 06/11	DIA 07/11	DIA 08/11	DIA 09/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: REPOLHO SUCO: UVA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM COM MANTEIGA MACARRÃO AVE MARIA FRANGO EM PEDAÇO COM ESPINAFRE SALADA: COUVE-FLOR FRUTA: MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA COM OVOS SALADA: ALFACE MEL	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ LENTILHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE	BEBIDA LACTEA SABOR SALADA DE FRUTAS BISCOITO ROSQUINHA CANJIQUINHA COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES SALADA: BETERRABA FRUTA: BANANA
DIA 12/11	DIA 13/11	DIA 14/11	DIA 15/11	DIA 16/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA SALADA: PEPINO SUCO: CAJU	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: COUVE MEL	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: ALFACE	FERIADO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
DIA 19/11	DIA 20/11	DIA 21/11	DIA 22/11	DIA 23/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ LENTILHA CARNE ISCAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO MEL	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA CANJIQUINHA COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM ESPINAFRE SALADA: BETERRABA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM PERNIL EM CUBOS) SALADA: COUVE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ POSTA DE CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE SUCO: UVA
DIA 26/11	DIA 27/11	DIA 28/11	DIA 29/11	DIA 30/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO PARAFUSO PROTEINA TEXTURIZADA DE SOJA, TOMATE E MILHO SALADA: REPOLHO SUCO: MARACUJÁ	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: PEPINO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES SALADA: ACELGA MEL	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO BISCOITO ROSQUINHA PÃO COM CARNE LOUCA SUCO: MARACUJÁ FRUTA: MAÇA

Informação Nutricional: Média por categoria.

Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
Pre Escola 4-5a		266,36	32,1	12,44	9,8	3,02	220,88	13,28	40,08	2,24	32,32	1,52

Informação Nutricional

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 - 22325





MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2018

CARDÁPIO nº 38, 39, 40, 41 - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FUNDAMENTAL (6 - 15 ANOS)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 05/11	DIA 06/11	DIA 07/11	DIA 08/11	DIA 09/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: REPOLHO SUCO: UVA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM REQUEIJÃO MACARRÃO ESPAGUETE FRANGO EM PEDAÇO COM ESPINAFRE SALADA: COUVE-FLORES FRUTA: MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA COM OVOS SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ LENTILHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE	BEBIDA LÁCTEA SABOR SALADA DE FRUTAS BISCOITO ROSQUINHA CANJIQUELHA COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES SALADA: BETERRABA MEL
DIA 12/11	DIA 13/11	DIA 14/11	DIA 15/11	DIA 16/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA SALADA: PEPINO SUCO: CAJU	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM MANTEIGA ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: COUVE MEL	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: ALFACE	FERIADO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
DIA 19/11	DIA 20/11	DIA 21/11	DIA 22/11	DIA 23/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ LENTILHA CARNE ISCAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO MEL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM MANTEIGA CANJIQUELHA COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM ESPINAFRE SALADA: BETERRABA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM PERNIL EM CUBOS) SALADA: COUVE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ POSTA DE CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE SUCO: UVA
DIA 26/11	DIA 27/11	DIA 28/11	DIA 29/11	DIA 30/11
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO PENNE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, TOMATE E MILHO SALADA: REPOLHO SUCO: MARACUJÁ	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM MANTEIGA ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: PEPINO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES SALADA: ACELGA MEL	BEBIDA LÁCTEA SABOR MORANGO BISCOITO ROSQUINHA PÃO COM CARNE LOUCA SUCO: MARACUJÁ FRUTA: MAÇA

Informação Nutricional: Média por categoria.

Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
6 - 10 anos		332,96	40,13	15,56	12,25	3,8	276,1	16,68	50,51	2,84	40,43	1,91
11 - 15 anos		432,84	52,16	20,22	15,92	4,94	358,93	21,68	65,66	3,69	52,55	2,48

Informação Nutricional

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 - 22325



**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2018**CARDÁPIO nº 38, 39, 40, 41 - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO MÉDIO - EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA - PERIODO PARCIAL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 05/11	DIA 06/11	DIA 07/11	DIA 08/11	DIA 09/11
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ ARROZ CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: REPOLHO SUCO: UVA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ FRUTA: MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA COM OVOS SALADA: ALFACE MEL	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA ARROZ LENTILHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO CANJQUINHA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES SALADA: BETERRABA BOLO DE FUBÁ
DIA 12/11	DIA 13/11	DIA 14/11	DIA 15/11	DIA 16/11
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA SALADA: PEPINO SUCO: CAJU BOLO DE FUBÁ	CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: COUVE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO BEBIDA LACTEA SABOR SALADA DE FRUTAS BOLO DE FUBÁ	FERIADO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
DIA 19/11	DIA 20/11	DIA 21/11	DIA 22/11	DIA 23/11
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ ARROZ LENTILHA CARNE ISCAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BOLO DE FUBÁ FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM ESPINAFRE SALADA: BETERRABA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM PERNIL EM CUBOS) SALADA: COUVE	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ ARROZ POSTA DE CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE SUCO: UVA
DIA 26/11	DIA 27/11	DIA 28/11	DIA 29/11	DIA 30/11
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ MACARRÃO PENNE PROTEINA TEXTURIZADA DE SOJA, TOMATE E MILHO SALADA: REPOLHO SUCO: MARACUJÁ	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE	LEITE COM CHOCOLATE BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: PEPINO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES SALADA: ACELGA BOLO DE FUBÁ	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES BOLO DE FUBÁ

*TODOS OS DIAS DE FEIJÃO DEIXAR UM POTE COM FARINHA DE MANDIOCA.

Informação Nutricional: Média por categoria.

Informação Nutricional

Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
Ensino Médio		532,72	64,2	24,88	19,6	6,04	441,76	26,56	80,16	4,48	64,64	3,04

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.

Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 - 22325

