



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

OUTUBRO 2018

CARDÁPIO nº 33, 34, 35, 36 E 37 | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | CRECHE (3 ANOS)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 01/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJÃO POLENTA REPOLHO REFOGADO COM TOMATE	DIA 02/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MEL MACARRÃO AVE MARIA ALMONDEGA SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	DIA 03/10 LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE MEL	DIA 04/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	DIA 05/10 BEBIDA LACTEA SABOR SALADA DE FRUTAS BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: ACELGA
DIA 08/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE PÃO COM CARNE LOUCA SUCO: GOIABA PIPOCA DOCE	DIA 09/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA TORTA DE FRANGO E LEGUMES SUCO: ABACAXI BOLO COBERTO	DIA 10/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL HAMBURGUER (PÃO, HAMBURGUER BOVINO, ALFACE E TOMATE) SUCO: MARACUJÁ PICOLÉ	DIA 11/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE PÃO COM MUSSARELA BEBIDA LÁCTEA 200 ML FRUTA: MAÇA	DIA 12/10 FERIADO
DIA 15/10 DIA DOS PROFESSORES	DIA 16/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: ACELGA MEL	DIA 17/10 LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA MACARRÃO PADRE NOSSO A BOLONHESA SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA	DIA 18/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO EM PEDAÇO SALADA: REPOLHO	DIA 19/10 BEBIDA LACTEA SABOR SALADA DE FRUTAS BISCOITO ROSQUINHA RISOTO SALADA: COUVE SUCO: ACEROLA FRUTA: MAÇA
DIA 22/10 LEITE MORNO COM FLOCOS DE MILHO CANJQUINHA FRANGO E LEGUMES SALADA: REPOLHO MEL	DIA 23/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO MACARRÃO AVE MARIA COM CARNE EM ISCAS SALADA: CENOURA FRUTA: BANANA	DIA 24/10 LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: TOMATE	DIA 25/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ POSTA DE CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	DIA 26/10 BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA ARROZ DE FORNO COM OVO COZIDO E LEGUMES FEIJÃO SALADA: ACELGA
DIA 29/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJOADA ESCOLAR SALADA: COUVE	DIA 30/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM GELÉIA MACARRÃO PADRE NOSSO FRANGO SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	DIA 31/10 LEITE COM CHOCOLATE BISNAGUINHA ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE MEL	NOVEMBRO - DIA 01/11 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA: REPOLHO	DIA 02/11 FERIADO

Informação Nutricional: Média por categoria.

Informação Nutricional

Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lípidios	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

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

OUTUBRO 2018

CARDÁPIO nº 33, 34, 35, 36 E 37 | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 01/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJÃO POLENTA REPOLHO REFOGADO COM TOMATE	DIA 02/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM COM MANTEIGA MACARRÃO AVE MARIA ALMONDEGA SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	DIA 03/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE MEL	DIA 04/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	DIA 05/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: ACELGA
DIA 08/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE PÃO COM CARNE LOUCA SUCO: GOIABA PIPOCA DOCE	DIA 09/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA TORTA DE FRANGO E LEGUMES SUCO: ABACAXI BOLO COBERTO	DIA 10/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL HAMBURGUER (PÃO, HAMBURGUER BOVINO, ALFACE E TOMATE) SUCO: MARACUJÁ PICOLÉ	DIA 11/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE PÃO COM MUSSARELA BEBIDA LÁCTEA 200 ML FRUTA: MAÇA	DIA 12/10 FERIADO
DIA 15/10 DIA DOS PROFESSORES	DIA 16/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS SALADA: ACELGA MEL	DIA 17/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL MACARRÃO MACARRÃO PADRE NOSSO A BOLONHESA SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA	DIA 18/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO EM PEDAÇO SALADA: REPOLHO	DIA 19/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA RISOTO SALADA: COUVE SUCO: ACEROLA FRUTA: MAÇA
DIA 22/10 LEITE COM CHOCOLATE CANJIQUELHA FRANGO E LEGUMES SALADA: REPOLHO MEL	DIA 23/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO MACARRÃO AVE MARIA COM CARNE EM ISCAS SALADA: CENOURA FRUTA: BANANA	DIA 24/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: TOMATE	DIA 25/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ POSTA DE CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	DIA 26/10 BEBIDA LACTE SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA ARROZ DE FORNO COM OVO COZIDO E LEGUMES FEIJÃO SALADA: ACELGA
DIA 29/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJOADA ESCOLAR SALADA: COUVE	DIA 30/10 LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA MACARRÃO PADRE NOSSO FRANGO SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	DIA 31/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE MEL	NOVEMBRO - DIA 01/11 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA: REPOLHO	DIA 02/11 FERIADO

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
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

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

OUTUBRO 2018

CARDÁPIO nº 33, 34, 35, 36 E 37 - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FUNDAMENTAL (6 - 15 ANOS)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 01/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJÃO POLENTA REPOLHO REFOGADO COM TOMATE	DIA 02/10 CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM MANTEIGA MACARRÃO PARAFUSO ALMONDEGA SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	DIA 03/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE MEL	DIA 04/10 CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: COUVE	DIA 05/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: ACELGA
DIA 08/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE PÃO COM CARNE LOUCA SUCO: GOIABA PIPOCA DOCE	DIA 09/10 CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA TORTA DE FRANGO E LEGUMES SUCO: ABACAXI BOLO COBERTO	DIA 10/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL HAMBURGUER (PÃO, HAMBURGUER BOVINO, ALFACE E TOMATE) SUCO: MARACUJÁ PICOLÉ	DIA 11/10 CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE PÃO COM MUSSARELA BEBIDA LÁCTEA 200 ML FRUTA: MAÇA	DIA 12/10 FERIADO
DIA 15/10 DIA DOS PROFESSORES	DIA 16/10 CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS SALADA: ACELGA MEL	DIA 17/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL MACARRÃO ESPAGUETE A BOLONHESA SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA	DIA 18/10 CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO PRETO COXINHA DAS ASAS SALADA: REPOLHO	DIA 19/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA RISOTO SALADA: COUVE SUCO: ACEROLA
DIA 22/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE CANJQUINHA FRANGO E LEGUMES SALADA: REPOLHO MEL	DIA 23/10 CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM REQUEIJÃO MACARRÃO AVE MARIA COM CARNE EM ISCAS SALADA: CENOURA	DIA 24/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: TOMATE	DIA 25/10 CAFÉ COM LEITE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ POSTA DE CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	DIA 26/10 BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA ARROZ DE FORNO COM OVO COZIDO E LEGUMES FEIJÃO SALADA: ACELGA
DIA 29/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJOADA ESCOLAR SALADA: COUVE	DIA 30/10 CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCES COM MANTEIGA MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	DIA 31/10 LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ÁGUA E SAL ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE MEL	NOVEMBRO - DIA 01/11 CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA: REPOLHO	DIA 02/11 FERIADO

Informação Nutricional: Média por categoria.

Informação Nutricional

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

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

OUTUBRO 2018**CARDÁPIO nº 33, 34, 35, 36 E 37 - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO MÉDIO - EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA - PERÍODO PARCIAL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA 01/10	DIA 02/10	DIA 03/10	DIA 04/10	DIA 05/10
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ FEIJÃO POLENTA REPOLHO REFOGADO COM TOMATE	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO MACARRÃO PARAFUSO ALMONDEGA SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: COUVE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: ACELGA
DIA 08/10	DIA 09/10	DIA 10/10	DIA 11/10	DIA 12/10
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ ARROZ LENTILHA CARNE ISCAS SALADA: REPOLHO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO TORTA DE FRANGO E LEGUMES SUCO: ABACAXI BOLO COBERTO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO BOLO DE FUBÁ PÃO COM CARNE MOIDA SUCO: MARACUJÁ	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO MACARRÃO ESPAGUETE COM FRANGOSALADA: ALFACE E TOMATE FRUTA: MAÇA	FERIADO
DIA 15/10	DIA 16/10	DIA 17/10	DIA 18/10	DIA 19/10
DIA DOS PROFESSORES	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: ACELGA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO MACARRÃO ESPAGUETE A BOLONHESA SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASAS SALADA: REPOLHO	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ RISOTO SALADA: COUVE SUCO: ACEROLA
DIA 22/10	DIA 23/10	DIA 24/10	DIA 25/10	DIA 26/10
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BOLO DE FUBÁ CANJIQUEINHA FRANGO E LEGUMES SALADA: REPOLHO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO MACARRÃO AVE MARIA COM CARNE EM ISCAS SALADA: CENOURA	LEITE COM CHOCOLATE BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: TOMATE	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO PÃO DOCE COM MARGARINA ARROZ POSTA DE CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO ARROZ DE FORNO COM OVO COZIDO E LEGUMES FEIJÃO SALADA: ACELGA
DIA 29/10	DIA 30/10	DIA 31/10	NOVEMBRO - DIA 01/11	DIA 02/11
COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO ARROZ FEIJOADA ESCOLAR SALADA: COUVE	CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	COMPOSTO LACTEO SABOR MORANGO BISCOITO SALGADO TIPO APERITIVO ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA: REPOLHO	FERIADO

*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

