

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES
CARDÁPIO SETEMBRO 2025**

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		1	2	3	4	5
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Chá mate	Bolo de chocolate Chá mate	Banana Café com leite	Rosquinha Chá mate
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite café Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo de chocolate sem leite Chá mate	Banana Café com Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Chá mate	Mingau de aveia com banana	Bolo chocolate com coco Chá mate	Pão francês com requeijão Café com leite	Torta de atum, ervilha repolho, tomate, cebola e temperos
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maça sem casca Chá mate	Bolo de chocolate com coco sem leite Chá mate	Pão francês com requeijão sem lactose e café com bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa
ALMOÇO	Das 12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Carne moída com batata, cenoura, extrato tomate, alho, cebola e Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa farinha milho com cenoura e brócolis Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Estragonofe de frango, creme de leite, extrato de tomate e beterraba. Batata ao forno c/ orégano Maça	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao creme de cebola, com mandioca Salada brócolis e alho Alface roxa Laranja	Arroz e feijão cozidos Sassami de frango refogado Viradinho de couve , Chuchu e temperos Repolho Banana
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém a carne moída deverá ser sem extrato de tomate	O mesmo acima	O mesmo acima, a carne moída sem extrato de tomate e beterraba Maça sem casca	O mesmo acima	O mesmo acima
LANCHE DA TARDE	14:30 às 15:00	Polenta com frango, alho, cebola, extrato de tomate Couve refogada	Bolo chocolate com coco cozido no leite Suco de uvas	Macarrão com frango, cenoura e repolho ralados, e extrato de tomate	Torta de atum, ervilha repolho, tomate, cebola e temperos	Flocos de Cereal de milho iogurte morango
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém o frango deverá ser retirado o extrato de tomate	Bolo de chocolate com coco sem leite	O mesmo acima, porém o frango deverá ser retirado o extrato de tomate	O mesmo acima sem leite na massa	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose



Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo

CARDÁPIO SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		8	9	10	11	12
ENTRADA	07:45	Rosquinha de leite Café com leite	Biscoito maisena Chá mate	Bolo de cenoura Chá mate	Maçã Café com leite	Rosquinha Chá mate
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite café Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo de cenoura sem lactose Chá mate	Maçã sem casca Café com Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Chá mate	Banana Café com leite	Bolo de cenoura cobertura Chá mate	Pão francês com requeijão Café com leite	Torta de frango e legumes cenoura, milho e brócolis
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Banana Café com bebida de arroz	Bolo de cenoura sem leite na cobertura Chá mate	Pão francês com requeijão sem lactose e café com bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite Bebida vegetal arroz
ALMOÇO	Das 12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Carne moída ao molho de extrato de tomate couve-flor, mandioca Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco acebolado Farofa farinha de milho, couve, milho e abobrinha Alface Maçã	Arroz e feijão cozidos Peito de frango ao molho de extrato de tomate, Purê de batatas Salada de brócolis Banana	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras refogado com brócolis, batata e cenoura Alface Laranja	Arroz e feijão cozidos Omelete forno c/ cenoura e repolho ralados, orégano e muçarela Salada: Couve-flor Banana
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém sem extrato de tomate e a beterraba	O mesmo acima. A maçã deve ser sem casca	O mesmo acima, sem extrato de tomate Banana	O mesmo acima	O mesmo acima
LANCHE DA TARDE	14:30 às 15:00	Quirera com pernil, alho, cebola, extrato de tomate Couve refogada	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de uvas	Macarrão com frango, cenoura e repolho ralados, e extrato de tomate	Torta de frango, cenoura, brócolis, repolho, milho e temperos	Flocos de Cereal de milho Leite gelado c/ manga
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém sem o extrato de tomate	Bolo de cenoura sem leite na cobertura	O mesmo acima, porém sem o extrato de tomate	O mesmo acima	Flocos de Cereal de milho Leite sem lactose c/ manga



CARDÁPIO SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		15	16	17	18	19
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Chá mate	Bolo de fubá Chá mate	Banana Café com leite	Rosquinha Chá mate
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite café Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo de fubá sem leite Chá mate	Banana Café com Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Chá mate	Mingau de aveia com banana	Bolo fubá c/ coco Chá mate	Pão francês com requeijão Café com leite	Torta de atum, ervilha repolho, tomate, cebola e temperos
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maçã sem casca Chá mate	Bolo de fubá sem leite Chá mate	Pão francês com requeijão sem lactose e café com bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa
ALMOÇO	Das 12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Carne moída com batata, cenoura, extrato tomate, alho, cebola e Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de pão torrado com cenoura e brócolis Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Estrogonofe de frango, creme de leite, cebola e beterraba. Batata ao forno c/ orégano Maça	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao creme de cebola, com mandioca Salada brócolis e alho Alface roxa Laranja	Arroz e feijão cozidos Sassami de frango refogado Viradinho de couve , Chuchu e temperos Repolho Banana
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém a carne moída deverá ser sem extrato de tomate	O mesmo acima	O mesmo acima, a carne moída sem extrato de tomate e beterraba Maça sem casca	O mesmo acima	O mesmo acima
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Polenta com frango, alho, cebola, extrato de tomate Couve refogada	Bolo de fubá Suco de uvas	Macarrão com frango, cenoura e repolho ralados, e extrato de tomate	Torta de atum, ervilha repolho, tomate, cebola e temperos	Flocos de Cereal de milho iogurte morango
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, porém o frango deverá ser retirado o extrato de tomate	Bolo de fubá sem leite	O mesmo acima, porém o frango deverá ser retirado o extrato de tomate	O mesmo acima sem leite na massa	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose

CARDÁPIO SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		22	23	24	25	26
ENTRADA	07:45	Rosquinha de leite Café com leite	Biscoito maisena Chá mate	Bolo branco c/ uva passa Chá mate	Maçã Café com leite	Rosquinha Chá mate
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite café Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo branco c/ uva passa sem leite Chá mate	Maçã sem casca Café com Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Chá mate	Banana Café com leite	Bolo branco c/ uva passa Chá mate	Pão francês com requeijão Café com leite	Torta de frango e legumes cenoura, milho e brócolis
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Banana Café com bebida de arroz	Bolo branco c/ uva passa sem leite Chá mate	Pão francês com requeijão sem lactose e café com bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite Bebida vegetal arroz
ALMOÇO	Das 12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Carne moída ao molho de extrato de tomate couve-flor, mandioca Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco acebolado Farofa farinha de milho, couve, milho e abobrinha Alface Maçã	Arroz e feijão cozidos Peito de frango ao molho de extrato de tomate, Purê de batatas Salada de brócolis Banana	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras refogado com brócolis, batata e cenoura Alface Laranja	Arroz e feijão cozidos Omelete forno c/ cenoura e repolho ralados, orégano e muçarela Salada: Cerveja-flor Banana
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém sem extrato de tomate	O mesmo acima. A maçã deve ser sem casca	O mesmo acima, sem extrato de tomate Banana	O mesmo acima	O mesmo acima
LANCHE DA TARDE	14:30 às 15:00	Quirera com pernil, alho, cebola, extrato de tomate Couve refogada	Bolo branco com uva passa Suco de uvas	Macarrão com frango, cenoura e repolho ralados, e extrato de tomate	Torta de frango, cenoura, brócolis, repolho, milho e temperos	Flocos de Cereal de milho Leite gelado c/ maracujá
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém sem o extrato de tomate	Bolo branco sem leite, com uva passa	O mesmo acima, porém sem o extrato de tomate	O mesmo acima	Flocos de Cereal de milho Leite s/ lactose e maracujá



CARDÁPIO SETEMBRO 2025

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	ALIMENTAÇÃO ESPECIAL AOS ALÉRGICOS E INTOLERANTES
		29	30	
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Chá mate	APLV : Servir bebida vegetal de arroz, de coco, de amêndoas ou soja. AVEIA : Excluir os alimentos que contenham aveia e vestígios de aveia. BANANA : Substituir por melão, mamão, maçã, manga e outras CENOURA : Excluir os alimentos que contenham cenoura, total ou parcial. GLÚTEN : Substituir por alimentos sem glúten (macarrão/bolo/farinha/biscoito) Biscoito Maisena, de arroz, pão, Farinha de arroz p/bolo todos sem glúten LACTOSE : Ofertar somente Leite de vaca sem lactose; OVO : Excluir alimentos q/ contenham ovo. Total e parcial (Macarrão/ bolo/ biscoito/ pão/ farinhas etc); SOJA : Excluir os alimentos que contenham soja ou mesmo vestígios de soja. OBS: Óleo de soja é isento de proteína e carboidrato, pode ser utilizado TOMATE : Excluir todos os alimentos que contenham tomate total ou parcial. CORANTES : Excluir todos os alimentos que contenham corantes artificiais
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite, café e bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Chá mate	Mingau de aveia com banana	
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maçã sem casca Chá mate	
ALMOÇO	Das 12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Carne moída com batata, cenoura, extrato tomate, alho, cebola e Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de pão torrado com cenoura e brócolis Alface Banana	
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém a carne moída deverá ser sem extrato de tomate	O mesmo acima	
LANCHE DA TARDE	14:30 às 15:00	Polenta com frango, alho, cebola, extrato de tomate Couve refogada	Bolo de fubá Suco de uvas	
REF. ESPECIAL		O mesmo acima, porém do frango deverá ser retirado o extrato de tomate	Bolo de fubá sem leite	

Júlio Melo
 Nutricionista
 CRN 8 17043



Maria das Graças de Souza
 Nutricionista
 CRN8 - 14399

Maria das Graças de Souza
 Nutricionista CRN8 14399
 Email: nutriescolasenges@gmail.com



