



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO EMEIS

Faixa etária: 4 a 5 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7H	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
Lanche: 13h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
04 a 05 anos	430,03kcal	65,94g	21,15g	12,30g

Período manhã/parcial: Fruta na sobremesa 4ª e 6ª feira
OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

MOACIR AMARAL

Faixa etária: 4 a 12 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7H	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
Lanche: 13h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
04 a 05 anos	430,03Kcal	65,94g	21,15g	12,30g
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g
11 a 15 anos	721,90Kcal	109,37g	31,92g	20,16g

Período manhã/parcial: Fruta na sobremesa 4ª e 6ª feira
OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

MARIA HELENA MORELLI

Faixa etária: 4 a 12 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7H	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
Lanche: 13h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	<u>19/06-</u> 17/07- 14/08- 11/09	<u>20/06-</u> 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 14:30	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
04 a 05 anos	430,03Kcal	65,94g	21,15g	12,30g
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g
11 a 15 anos	721,90Kcal	109,37g	31,92g	20,16g

Período manhã/parcial: Fruta na sobremesa 4ª e 6ª feira
OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO EMEFS

Faixa etária: 6 a 15 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2� FEIRA	3� FEIRA	4� FEIRA	5� FEIRA	6� FEIRA
Desjejum: 7:00/15:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
1� semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Ma��	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feij�o e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro- verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2� semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro- verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro- verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3� semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro- verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4� semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro- verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro- verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	L�p�deos
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g
11 a 15 anos	721,90Kcal	109,37g	31,92g	20,16g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana
para fazer sopa com os ingredientes do
dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

EMEB XIMENA COELHO - MANHÃ

- Faixa etária: 6 a 15 anos**



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7:00/15:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	<u>19/06</u> - 17/07- 14/08- 11/09	<u>20/06</u> - 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g
11 a 15 anos	721,90Kcal	109,37g	31,92g	20,16g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

EMEB XIMENA COELHO - TARDE E NOITE

- Faixa etária: 6 a 15 anos e EJA**



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 15h/20:30h	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 15h/20:30h	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 15h/20:30h	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	<u>19/06</u> - 17/07- 14/08- 11/09	<u>20/06</u> - 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 15h/20:30h	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g
11 a 15 anos	11 a 15 anos	11 a 15 anos	11 a 15 anos	11 a 15 anos
EJA 19-60 anos	422,37kcal	69,78g	23,14g	8,35g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO PAULO FREIRE

Faixa etária: 11 a 15 anos



Alimentaçaõ Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
11 a 15 anos	422,37Kcal	69,78g	23,14g	8,35g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

FELÍCIO MARMO - PARCIAL

Faixa etária: 6 a 15 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7:00/15:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 14:00	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos	
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g	

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!



Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO FELÍCIO MARMO - INTEGRAL Faixa etária: 6 a 12 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7:00/13:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga (intercalar 1 dia se suco manhã e outro tarde)	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
Lanche : 9:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

ODILA - PARCIAL

Faixa etária: 6 a 15 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7:00/15:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30 / 13:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30 / 13:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30 / 13:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30 / 13:00	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos	
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g	

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

ODILA - INTEGRAL

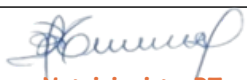
Faixa etária: 6 a 12 anos



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7:00/13:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga (intercalar 1 dia se suco manhã e outro tarde)	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
Lanche : 9:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:30	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07-28/08-25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:30	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06-10/07- 07/08- 04/09	13/06-11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:30	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09-	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:30	Macarrão com frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)
Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos	
06 a 10 anos	576,23Kcal	89,36g	26,44g	14,83g	

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!




Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

SÍTIOS

Faixa etária: 6 a 11 anos

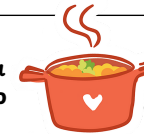


Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 8:00 Lanche da tarde: 15:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga (alternar dia de suco 1 dia de manhã e outro a tarde)	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 10:40	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07- 28/08- 25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 10:40	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06- 10/07- 07/08- 04/09	13/06- 11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 10:40	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão)
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 10:40	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	Arroz, frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana)
Lanche: 14:00	Banana	Maçã	Melancia	Banana	Maçã

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
06 a 10 anos	912,43Kcal	143,79g	30,93g	28,89g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!



Daniela B. Menardo
Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DE INVERNO

FERNANDO BERTAZZO

Faixa etária: 6 a 10 anos



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 8:00 Lanche da tarde: 14:00	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Suco integral + pão com manteiga (alternar dia de suco 1 dia de manhã e outro a tarde)	Leite com cacau 100% adoçado + bolacha	Leite com cacau 100% adoçado + pão com manteiga
1ª semana	23/06- 21/07- 18/08- 15/09	24/06- 22/07- 19/08- 16/09	25/06- 23/07- 20/08- 17/09	26/06- 24/07- 21/08- 18/09	27/06- 25/07- 22/08- 19/09
Refeição principal: 11:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão) Sobremesa: Banana
2ª semana	30/06- 28/07- 25/08- 22/09	01/07- 29/07- 26/08- 23/09	02/07- 30/07- 27/08- 24/09	03/07- 31/07- 28/08- 25/09	04/07- 01/08- 29/08- 26/09
Refeição principal: 11:00	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana
3ª semana	07/07- 04/08- 01/09- 29/09	10/06- 08/07- 05/08- 02/09- 30/09	11/06- 09/07- 06/08- 03/09	12/06- 10/07- 07/08- 04/09	13/06- 11/07- 08/08- 05/09
Refeição principal: 11:00	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijão, pernil com legumes (tomate, pimentão, batata, cenoura ralada e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijão e sobrecoxa ou tiras de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (temperada com limão) Sobremesa: Banana
4ª semana	16/06- 14/07- 11/08- 08/09	17/06- 15/07- 12/08- 09/09	18/06- 16/07- 13/08- 10/09	19/06- 17/07- 14/08- 11/09	20/06- 18/07- 15/08- 12/09
Refeição principal: 11:00	Arroz, feijão, frango desfiado ou tiras com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (abobrinha, batata, tomate, pimentão, cenoura e cheiro-verde) Sobremesa: Banana	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão) Sobremesa: Maçã	Arroz, feijoadinha de pernil + farofa de couve (opcional banana) Sobremesa: Banana

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos
06 a 10 anos	952,82Kcal	152,57g	33,02g	29,01g

OPCIONAL: Escolher um dia da semana para fazer sopa com os ingredientes do dia!



Daniela B. Menardo
Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CRECHES

M 1 e M2



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum: 7:00	Leite com cacau 100% + pão com manteiga	Leite com cacau 100% + pão com manteiga	Leite com cacau 100% + pão com manteiga	Leite com cacau 100% + pão com manteiga	Leite com cacau 100% + pão com manteiga
Lanche: 9:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Banana
1ª e 3ª semana	26/05- 09/06- 23/06- 07/07- <u>21/07</u> - 04/08- 18/08- 01/09- 15/09- 29/09	27/05- 10/06- 24/06- 08/07- <u>22/07</u> - 05/08- 19/08- 02/09- 16/09	28/05- 11/06- 25/06- 09/07- <u>23/07</u> - 06/08- 20/08- 03/09- 17/09	29/05- 12/06- 26/06- <u>10/07</u> - <u>24/07</u> - 07/08- 21/08- 04/09- 18/09	30/05- 13/06- 27/06- <u>11/07</u> - <u>25/07</u> - 08/08- 22/08- 05/09- 20/09-
Refeição principal: 10:40	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (batata, cabotiá, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de beterraba em cubos*	Arroz, feijão, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e ovo mexido com legumes (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feijão e carne moída com legumes (batata, mandioquinha, tomate e cheiro verde)
2ª e 4ª semanas	02/06- 16/06- 30/06- <u>14/07</u> - 28/0- 11/08- 25/08- 08/09- 22/09	03/06- 17/06- 01/07- <u>15/07</u> - 29/07- 12/08- 26/08- 09/09- 23/09	04/06- 18/06- 02/07- <u>16/07</u> - 30/07- 13/09- 27/08- 10/09- 24/09	05/06- 19/06- 03/07- <u>17/07</u> - 31/07- 14/08- 28/08- 11/09--25/09	06/06- 20/06- 04/07- <u>18/07</u> - 01/08- 15/08- 29/08- 12/09- 26/09
Refeição principal: 10:40	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (batata, cabotiá, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de chuchu em cubos*	Arroz, feijão, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e ovo mexido com legumes (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feijão e carne moída com legumes (cabotia, tomate e cheiro verde)
Lanche: 13:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Banana
Jantinha 15:00	Cuscuz mole de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)	Caldo de feijão com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde)	Angu de fubá com carne moída e legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)

OBS: As papas deverão ser amassadas e não liquidificadas e nem peneiradas. A carne em tiras deve ser bem cozida e com caldo

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos	Lipídeos	Lipídeos	Lipídeos	Lipídeos
	841,14 Kcal	121g	32g	27g	279,80mcg	25,72mg	343,13mg	5,11mg

Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334



PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CRECHES

B1 e B2



Alimentação Escolar
Cosmópolis - SP

	2� FEIRA	3� FEIRA	4� FEIRA	5� FEIRA	6� FEIRA
Desjejum 7:00	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral
Lanche: 9:00	Papa de fruta 1: Raspa de maçã	Papa de fruta 1: Mamão amassado	Papa de fruta 1: Banana amassada	Papa de fruta 1: Raspa de maçã	Papa de fruta 1: Mamão amassado
1� e 3� semana	26/05- 09/06- 23/06- 07/07- 21/07- 04/08- 18/08- 01/09-	27/05- 10/06- 24/06- 08/07- 22/07- 05/08- 19/08- 02/09-	28/05- 11/06- 25/06- 09/07- 23/07- 06/08- 20/08- 03/09-	29/05- 12/06- 26/06- 10/07- 24/07- 07/08- 21/08- 04/09-	30/05- 13/06- 27/06- 11/07- 25/07- 08/08- 22/08- 05/09-
Refeição principal: 10:40	Papa principal: Arroz, feij��o e carne em tiras com legumes (batata, cabot��, tomate, abobrinha e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o e ovo mexido com legumes(ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o e carne moída com legumes (batata, mandioquinha, tomate e cheiro verde)
2� e 4� semana	02/06- 16/06- 30/06- <u>14/07</u> - 28/0- 11/08- 25/08-	03/06- 17/06- 01/07- <u>15/07</u> - 29/07- 12/08- 26/08-	04/06- 18/06- 02/07- <u>16/07</u> - 30/07- 13/09- 27/08-	05/06- 19/06- 03/07- <u>17/07</u> - 31/07- 14/08- 28/08-	06/06- 20/06- 04/07- <u>18/07</u> - 01/08- 15/08- 29/08-
Refeição principal: 10:40	Papa principal: Arroz, feij��o e carne em tiras com legumes (batata, cabot��, tomate, abobrinha e cheiro-verde) (Carne e legumes bem cozidos + caldo)	Papa principal: Arroz, feij��o, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o e ovo mexido com legumes (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde)	Papa principal: Arroz, feij��o e carne moída com legumes (cabotia, tomate e cheiro verde)
Lanche 13:00	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral	B1: Fórmula Nestogeno B2: Leite integral
Lanche 15:00 B1	Papa de fruta 2: Raspa de ma��	Papa de fruta 2: Mam��o amassado	Papa de fruta 2: Banana amassada	Papa de fruta 2: Mam��o amassado	Papa de fruta 2: Raspa de ma��
Refeição principal: 15:00 B2	Cuscuz mole de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)	Caldo de feij��o com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde)	Angu de fub�� com carne moída e legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)

OBS: As papas deverão ser amassadas e não liquidificadas e nem peneiradas. A carne em tiras deve ser bem cozida e com caldo

Composição nutricional	Energia	Carboidratos	Proteína	Lipídeos	Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
	624,08Kcal	93g	21g	19g	360,08mcg	55,49mg	309,9mg	6,99mg

Nutricionista RT
Daniela B. Menardo
CRN 3 10334