

Município de Rebouças

Cardápio : PLANEJAMENTO CARDÁPIO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2025

1ª Semana	1/Set (Seg)	2/Set (Ter)	3/Set (Qua)	4/Set (Qui)	5/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	BISCOITO CASEIRO (AF) CHÁ	CAFÉ COM LEITE BOLO SIMPLES DE LARANJA	CHÁ Pão com manteiga	CAFÉ COM LEITE Pão doce (tipo Chineque)	CHÁ cuque de farofa com gotas de chocolate	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE, LEGUMES	CHÁ BISCOITO CASEIRO (AF) FAROFA DE OVO COM LEGUMES	Feijão cozido BANANA Polenta com frango salada de repolho ralado com tempero verde Alface Salada	CAFÉ COM LEITE BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE MAÇA	Laranja SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (MOÍDA, CEBOLA, MACARRÃO, COUVE, CENOURA, FEIJÃO)	
2ª Semana	8/Set (Seg)	9/Set (Ter)	10/Set (Qua)	11/Set (Qui)	12/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	CHÁ BISCOITO CASEIRO (AF)	CAFÉ COM LEITE bolo de cenoura caseiro	CHÁ PÃO COM DOCE	Pão doce (tipo Chineque) CAFÉ COM LEITE	CHÁ CUQUE DE FAROFA	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE, LEGUMES	ACHOCOLATADO Pão com carne moída	Feijão cozido SALADA DE TOMATE COM CEBOLA MAÇA ARROZ NUTRITIVO COM FRANGO (CENOURA / BRÓCOLIS / BETERRABA)	Bebida láctea LARANJA BISCOITO CASEIRO (AF)	Macarronada COM MOÍDA Alface Salada	
3ª Semana	15/Set (Seg)	16/Set (Ter)	17/Set (Qua)	18/Set (Qui)	19/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	CHÁ BISCOITO CASEIRO (AF)	CAFÉ COM LEITE PÃO COM DOCE	cuque de farofa com gotas de chocolate CHÁ	CAFÉ COM LEITE Pão com ovo mexido	BOLO SIMPLES DE LARANJA CHÁ	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	SOPA DE HORTALIÇAS	Feijão cozido CARNE DE PANELA COM BATATA E CENOURA MAÇA salada de repolho ralado com tempero verde Arroz parboilizado cozido	PÃO FATIADO OMELETE COM LEGUMES Suco Integral de Uva	CHÁ Pão doce (tipo Chineque) LARANJA	risoto de frango SALADA DE TOMATE COM ORÉGANO	
4ª Semana	22/Set (Seg)	23/Set (Ter)	24/Set (Qua)	25/Set (Qui)	26/Set (Sex)	Observação

4ª Semana	22/Set (Seg)	23/Set (Ter)	24/Set (Qua)	25/Set (Qui)	26/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	BISCOITO CASEIRO (AF) CHÁ	CAFÉ COM LEITE OMELETE COM LEGUMES	CHÁ BOLO SIMPES DE FUBÁ	CAFÉ COM LEITE Pão com manteiga	CHÁ CUQUE DE FAROFA	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (MOÍDA, CEBOLA, MACARRÃO, COUVE, CENOURA, FEIJÃO)	QUIRERA COM PERNIL SUÍNO salada de repolho ralado com tempero verde	VITAMINA DE MORANGO Torta de Tomate	CHÁ MAÇA cuque de farofa com gotas de chocolate	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido carne acebolada - ef FAROFA DE LEGUMES LARANJA	
5ª Semana	29/Set (Seg)	30/Set (Ter)				
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	CHÁ BISCOITO CASEIRO (AF)	CAFÉ COM LEITE OMELETE COM LEGUMES				
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE, LEGUMES	CANJICA COM CÔCO RALADO MAÇA				

Cardápio sujeito a alteração

Total de Macros e Micros Nutrientes - Média Semanal				
Calorias kcal	Carboidratos g	Proteínas g	Lípidios g	
2675.16	433.99 74 %	71.57 12 %	73.36 12 %	



Município de Rebouças

Cardápio : PLANEJAMENTO CARDÁPIO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2025

5ª Semana	29/Set (Seg)	30/Set (Ter)				
Nutricionista(s)						
Idiobara Juliane Brandt						