

Município de Rebouças

Cardápio : PLANEJAMENTO CARDÁPIO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2026

1ª Semana		1/Set (Ter)	2/Set (Qua)	3/Set (Qui)	4/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental		CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA	CHÁ BISCOITO CASEIRO (AF)	Pão com manteiga CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE BISCOITO CASEIRO (AF)	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL		FAROFA DE LEGUMES Feijão cozido MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO	Polenta com frango Feijão cozido LARANJA SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	BANANA Feijão cozido salada de repolho ralado com tempero verde FAROFA DE OVO COM LEGUMES Arroz parboilizado cozido	CARNE DE PANELA COM BATATA E CENOURA Feijão cozido MAÇA Salada de Beterraba cozida Arroz parboilizado cozido	
2ª Semana	7/Set (Seg)	8/Set (Ter)	9/Set (Qua)	10/Set (Qui)	11/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	FERIADO NACIONAL	CHÁ BISCOITO DE LEITE	CAFÉ COM LEITE bolo de cenoura caseiro	ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	BISCOITO CASEIRO (AF) CHÁ	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	FERIADO NACIONAL	SALADA DE TOMATE COM CEBOLA QUIRERA COM FRANGO	Pão com ovo mexido VITAMINA DE MORANGO LARANJA	Feijão cozido Polenta com frango SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	BANANA CANJICA COM CÔCO RALADO	
3ª Semana	14/Set (Seg)	15/Set (Ter)	16/Set (Qua)	17/Set (Qui)	18/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE LEITE	PÃO COM DOCE CHÁ	COOKIES DE CHOCOLATE CAFÉ COM LEITE	CHÁ cuque de farofa com gotas de chocolate	CAFÉ COM LEITE Pão com ovo mexido	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (MOÍDA, CEBOLA, MACARRÃO, COUVE, CENOURA, FEIJÃO)	Ovos Mexidos SALADA DE TOMATE COM CEBOLA ARROZ COM LEGUMES VIRADO DE FEIJÃO	risoto de frango MAÇA Alface Salada Feijão cozido	BANANA IOGURTE COM CEREAL	Arroz parboilizado cozido CARNE DE PANELA COM BATATA E CENOURA salada de repolho ralado com tempero verde	
4ª Semana	21/Set (Seg)	22/Set (Ter)	23/Set (Qua)	24/Set (Qui)	25/Set (Sex)	Observação

4ª Semana	21/Set (Seg)	22/Set (Ter)	23/Set (Qua)	24/Set (Qui)	25/Set (Sex)	Observação
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	FERIADO MUNICIPAL	PÃO COM MARGARINA CHÁ	FAROFA DE OVO CAFÉ COM LEITE	CHÁ PÃO COM DOCE	CAFÉ COM LEITE BOLO SIMPES DE FUBÁ	
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	FERIADO MUNICIPAL	CANJICA COM CÔCO RALADO BANANA	VITAMINA DE MARACUJÁ BISCOITO CASEIRO (AF)	Alface Salada QUIRERA COM PERNIL SUÍNO	sopa 6 (abobrinha, cenoura, chuchu, batata, arroz branco, carne bovina inteira)	
5ª Semana	28/Set (Seg)	29/Set (Ter)	30/Set (Qua)			
07:00 - Café da Manhã - Fundamental	CAFÉ COM LEITE BISCOITO CASEIRO (AF)	CHÁ PÃO COM DOCE	CAFÉ COM LEITE BOLO INTEGRAL DE BANANA			
09:00 / 14:00 - LANCHE FUNDAMENTAL	Salada de Beterraba cozida risoto de frango	Arroz parboilizado cozido MAMÃO carne acebolada - ef FAROFA DE LEGUMES Feijão cozido	SANDUICHE NATURAL (PÃO INTEGRAL) VITAMINA DE MORANGO			

Cardápio sujeito a alteração

Total de Macros e Micros Nutrientes - Média Semanal

Calorias kcal	Carboidratos g	Proteínas g	Lípidios g	
1172.96	192.96 75 %	31.90 12 %	29.56 11 %	



Município de Rebouças

Cardápio : PLANEJAMENTO CARDÁPIO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2026

5ª Semana	28/Set (Seg)	29/Set (Ter)	30/Set (Qua)			
Nutricionista(s)						
Idiobara Juliane Brandt						