

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta Regular Tarde: Almoço + Fruta / Lanche Tarde Integral: Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)
ENTREGA DO HORTI/CARNE						
QUA	10/9	LEITE	SUCO DO HULK (laranja e azedinha) QUIBE ASSADO (Trigo, moída, cebola, hortelã, cheiro verde) BANANA	ARROZ + FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E ABOBRINHA ANGU MOSTARDA REFOGADA	MELÃO	VITAMINA DE BANANA COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO (Polvilho, óleo, leite, ovos) MAÇÃ
QUI	11/9	LEITE	CHOCOLATE QUENTE (Leite, cacau 70%, açúcar) PÃO COM MANTEIGA MELÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO CREME DE MILHO (Milho verde lata, leite, manteiga, cebola) ALFACE E TOMATE RODELA	BANANA	SUCO DE MARACUJÁ COM MANGA PÃO COM MOLHO RICO (Carne desfiada, tomate, cebola, beterraba, cenoura, cheiro verde) MAMÃO
SEX	12/9	LEITE	SUCO DE MANGA COXINHA NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, aveia) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO CUBOS BOVINOS COM MANDIOQUINHA ALFACE COM SERRALHA	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI COM LARANJA BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moída, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) BANANA
SAB	13/9	SÁBADO				
DOM	14/9	DOMINGO				
SEG	15/9	LEITE	VITAMINA DE FRUTAS (Leite, banana e mamão) BOLO DE AMENDOIM SEM AÇÚCAR (Banana, ovo, farinha de trigo, amendoim, manteiga) MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PRETO CUBOS SUÍNOS ACEBOLADAS VIRADO DE COUVE (Couve, farinha de milho e ovo) TOMATE EM CUBOS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA BOLINHO DE MANDIOCA COM FRANGO MAÇÃ
TER	16/9	LEITE	SUCO DE MARACUJÁ COM MANGA PÃO COM MOLHO RICO (Carne desfiada, tomate, cebola, beterraba, cenoura, cheiro verde) MELÃO	ARROZ + FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA ACELGA E CENOURA RALADA	MAMÃO	VITAMINA DE BANANA PÃO COM MANTEIGA LARANJA
Composição nutricional (média semanal)			Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET
4-5 anos			887	35g (16%)	27g (27%)	129g (58%)
6-10 anos			1089	43g (15%)	33g (27%)	159g (58%)
11-15 anos			1556	62g (15%)	47g (27%)	227g (58%)

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta **Regular Tarde:** Almoço + Fruta / Lanche Tarde **Integral:** Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)
ENTREGA DO HORTI/CARNE						
QUA	17/9	LEITE	SUCO DE LARANJA COM AZEDINHA NUGGETS CASEIRO (Frango, cenoura, ovo, chia, aveia) MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, isca de boi, pernil, ovos, farinha) VINAGRETE (Tomate, cebola, cenoura, pimentão, vinagre, azeite, cheiro verde) COUVE REFOGADA	LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM MORANGO BOLINHA DE BATATA (Batata, ovo, polvilho azedo, óleo, sal e orégano) MAÇÃ
QUI	18/9	LEITE	SUCO DE MANGA PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO (Cebola, tomate, beterraba, cenoura, espinafre) MAÇÃ	ARROZ COM BRÓCOLIS + FEIJÃO PEIXE CROCANTE MACARRÃO AO SUGO (Parafuso, molho de tomate, manjerição) ALFACE + BETERRABA RALADA	BANANA	CHOCOLATE QUENTE (Leite, cacau 70%, açúcar) PÃO COM MANTEIGA MELÃO
SEX	19/9	LEITE	SUCO DE ABACAXI COM MORANGO BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moída, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO CANJIQUINHA COM LEGUMES (Canjiquinha, cubos de frango, moranga, cebola e tomate) TAIOBA REFOGADA	KIWI	COQUETEL DE FRUTAS AMARELAS (Maracujá, manga e laranja) PIPOCA MELANCIA
SAB	20/9	SÁBADO				
DOM	21/9	DOMINGO				
SEG	22/9	LEITE	SUCO DE LARANJA BOLINHO DE MANDIOCA COM FRANGO MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO CUBOS BOVINOS COM GRÃO DE BICO E LEGUMES (Cubo bovino, grão de bico, moranga, chuchu, tomate) REPOLHO REFOGADO	MELANCIA	COQUETEL DE FRUTAS (suco de laranja, banana e mamão) BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moída, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) PERA
TER	23/9	LEITE	VITAMINA DE MANGA PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO (Leite, limão, manteiga e sal) PERA	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO CUBO DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE VIRADO DE VAGEM (Vagem, farinha de milho e ovo) SALADA DE ACELGA	LARANJA	SUCO INTEGRAL DE TANGERINA SANDUÍCHE (Pão, requeijão, cubos de frango, cenoura ralada, tomate, alface) MELÃO
Composição nutricional (média semanal)			Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET
4-5 anos			820	34g (16%)	26g (29%)	116g (56%)
6-10 anos			1007	41g (16%)	32g (29%)	143g (56%)
11-15 anos			1439	59g (16%)	46g (29%)	204g (56%)

* Cardápio Sujeito a Alterações



SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta **Regular Tarde:** Almoço + Fruta / Lanche Tarde **Integral:** Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)	
ENTREGA DO HORTI/CARNE							
QUA	24/9	LEITE	LEITE SABORIZADO COM CANELA BROA DE FUBÁ (Ovo, óleo, leite, farinha, fubá, açúcar, fermento) MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO MACARRÃO A BOLONHESA RICO (Molho de tomate, cenoura, abobrinha, espinafre) ALFACE COM TOMATE RODELA	BANANA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ COXINHA NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, aveia) MAÇÃ	
QUI	25/9	LEITE	SUCO DE MANGA SANDUÍCHE (Pão, cubos suínos ao molho de tomate, alface) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO COXA DE FRANGO ASSADA CREME DE MILHO (Milho verde, leite, manteiga, cebola) ACELGA COM CENOURA RALADA	MANGA	LEITE SABORIZADO COM CANELA PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO (Leite, limão, manteiga e sal) MAMÃO	
SEX	26/9	LEITE	SUCO DE MARACUJÁ COM MANGA BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moída, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO CUBOS DE FRANGO COM QUIABO ANGU COUVE REFOGADA	BANANINHA	VITAMINA DE BANANA COM CACAU 100% BOLINHA DE BATATA (Batata, ovo, polvilho azedo, óleo, sal e orégano) LARANJA	
SAB	27/9	SÁBADO					
DOM	28/9	DOMINGO					
SEG	29/9	LEITE	VITAMINA DE BANANA COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO (Polvilho, ovos, leite, óleo, batata) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO CARNE MOÍDA COM INHAME REPOLHO REFOGADO	MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ COM MANGA QUIBE ASSADO (Trigo, moída, cebola, hortelã, cheiro verde) MELANCIA	
TER	30/9	LEITE	LEITE SABORIZADO COM BAUNILHA PÃO COM MANTEIGA MELANCIA	ARROZ POPAYE (ESPINAFRE) + FEIJÃO ESCONDIDINHO DE TILÁPIA COM BATATA CENOURA RODELA COZIDA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO (Cebola, tomate, beterraba, cenoura, espinafre) MELÃO	
Composição nutricional (média semanal)			Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET	
			4-5 anos	939	36g (15%)	33g (30%)	128g (55%)
			6-10 anos	1153	44g (15%)	41g (30%)	158g (55%)
			11-15 anos	1647	63g (15%)	58g (30%)	225g (55%)

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta Regular Tarde: Almoço + Fruta / Lanche Tarde Integral: Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)
ENTREGA DO HORTI/CARNE						
QUA	1/10	LEITE	SUCO DE LARANJA COXINHA NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, avelã) MELÃO	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO CUBOS BOVINOS COM MANDIOQUINHA ALFACE + COUVE FLOR COZIDA	MANGA	COQUETEL DE FRUTAS (Banana, mamão e laranja) PIPOCA BANANA
QUI	2/10	LEITE	SUCO DE ABACAXI COM AZEDINHA PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO (Cenoura ralada, tomate e cebola) LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CUBO DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE FAROFÁ RICA (Farinha, ovos, cenoura, vagem) ALFACE COM RÚCULA E TOMATE CUBOS	PERA	VITAMINA COM FRUTAS AMARELAS (Leite, manga, mamão e banana) PÃO COM MANTEIGA MAMÃO
SEX	3/10	LEITE	SUCO INTEGRAL DE UVA BOLINHO DE MANDIOCA COM FRANGO MAMÃO	ARROZ COM AÇAFRÃO + FEIJÃO COXA DE FRANGO ENSOPADA COM CHUCHU E QUIABO ANGU COUVE REFOGADA	LARANJA	LEITE SABORIZADO COM CANELA BROA DE FUBÁ (Ovo, óleo, leite, farinha, fubá, açúcar, fermento) MELANCIA
SAB	4/10	SÁBADO				
DOM	5/10	DOMINGO				
SEG	6/10	LEITE	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ PIPOCA SALADA DE FRUTAS (Banana, mamão, maçã, laranja)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, isca de boi, pernil, ovos, farinha) MOSTARDA REFOGADA TOMATE RODELA	LARANJA	LEITE SABORIZADO COM BAUNILHA BISCOITO DE POLVILHO (Polvilho, ovos, leite, óleo, batata) MELANCIA
TER	7/10	LEITE	SUCO DE LARANJA PÃO COM CUBOS DESFIADOS, ALFACE E TOMATE MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO CUBOS BOVINOS COM BATATA DOCE ACELGA REFOGADA	MELÃO	VITAMINA DE FRUTAS (Leite, banana e mamão) PÃO COM MANTEIGA MAMÃO
Composição nutricional (média semanal)			Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET
4-5 anos			905	32g (14%)	30g (29%)	132g (58%)
6-10 anos			1112	39g (14%)	36g (29%)	162g (58%)
11-15 anos			1588	56g (14%)	52g (29%)	232g (58%)

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta Regular Tarde: Almoço + Fruta / Lanche Tarde Integral: Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)
ENTREGA DO HORTI/CARNE						
QUA	8/10	LEITE	SUCO DE MARACUJÁ COM MANGA QUIBE ASSADO (Trigo, moida, cebola, hortelã, cheiro verde) MELANCIA	ARROZ CASSOLET (Feijão branco, frango em cubos, milho verde, tomate em cubinhos) CENOURA REFOGADA COUVE REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE MAMÃO COM LARANJA COXINHA DE FRANGO NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, farinha de rosca) MANGA
QUI	9/10	LEITE	CHOCOLATE QUENTE (Leite, cacau 70% e açúcar) TORRADA COM MANTEIGA BANANA	ARROZ + FEIJÃO MACARRÃO A BERINHESA (Carne moida, berinjela, tomate, cebola, manjericão) ALFACE COM TOMATE RODELA	MELANCIA	LEITE SABORIZADO COM CANELA PÃO DE CEBOLA COM MANTEIGA (Farinha de trigo, leite, ovos, óleo, cebola, batata, fermento biológico e gergelim) MAÇÃ
SEX	10/10	LEITE	SUCO DE MELANCIA BOLINHO DE ARROZ (Arroz, Ovo, Chia, Frango e Farinha integral) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO ISCA DE BOI ACEBOLADA FAROFA DE ALMEIRÃO (Farinha, ovos, almeirão e cheiro verde) TOMATE EM CUBINHOS COM MANJERICÃO	LARANJA	SUCO FANTA (Laranja com cenoura) BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moida, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) MELANCIA
SÁB	11/10	SÁBADO				
DOM	12/out	DOMINGO				
SEG	13/10	Recesso				
TER	14/10					
		Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET
		4-5 anos	894	35g (16%)	30g (30%)	125g (56%)
		6-10 anos	1098	43g (16%)	36g (30%)	154g (56%)
		11-15 anos	1569	62g (16%)	52g (30%)	220g (56%)

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta Regular Tarde: Almoço + Fruta / Lanche Tarde Integral: Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)
ENTREGA DO HORTI/CARNE						
QUA	15/10					
QUI	16/10			Recesso		
SEX	17/10					
SAB	18/10					SÁBADO
DOM	19/10					DOMINGO
SEMANA DA CRIANÇA						
SEG	20/10	LEITE	LEITE SABORIZADO COM BAUNILHA BOLO DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR (Uva passa, ovo, óleo, leite, farinha de trigo, cacau, fermento) MELANCIA	ARROZ FEIJOADA (Feijão preto, cubo de pernil e isca de boi) VINAGRETE (Tomate, cebola, cenoura, pimentão, vinagre, azeite, cheiro verde)	MAÇÃ	SUCO INTEGRAL DE UVA PIPOCA MELÃO
TER	21/10	LEITE	SUCO INTEGRAL DE TANGERINA HAMBURGUER (Pão, hamburguer com carne moída, maionese com ovos cozidos, alface e tomate) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO COXA DE FRANGO ENSOPADA VIRADO DE CENOURA (Cenoura, farinha de milho e ovo) REPOLHO REFOGADO	BANANINHA	VITAMINA DE BANANA COM CACAU 100% PÃO COM MANTEIGA ABACAXI
Composição nutricional (média semanal)			Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET
4-5 anos			798	29g (14%)	25g (27%)	119g (60%)
6-10 anos			980	35g (14%)	30g (27%)	146g (60%)
11-15 anos			1400	50g (14%)	43g (27%)	208g (60%)

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta Regular Tarde: Almoço + Fruta / Lanche Tarde Integral: Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)	
ENTREGA DO HORTI/CARNE							
QUA	22/10	LEITE	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ PIPOCA BANANA COM LEITE EM PÓ	ARROZ + FEIJÃO PEIXE CROCANTE (Tilápia, ovo, farinha de trigo, fubá) PURÊ DE COUVE FLOR COM BATATA (Couve flor, batata, manteiga) ALFACE COM TOMATE EM CUBOS	SALADA DE FRUTAS (Banana, maçã, laranja, mamão, uva, morango)	SUCO DE LARANJA COM MORANGO BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moída, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) MANGA	
QUI	23/10	LEITE	MILKSHAKE DE MORANGO (Leite, banana, morango congelados) PÃO COM MANTEIGA ABACAXI	ARROZ + FEIJÃO MACARRÃO NA CHAPA (Isca de frango, pernil, cebola, cenoura, brócolis, pimentão, tomate, milho, repolho) ALFACE COM TOMATE RODELA	UVA	SUCO DE LARANJA HAMBURGUER (Pão, hamburger com carne moída, maionese com ovos cozidos, alface e tomate) MAÇÃ	
SEX	24/10	LEITE	SUCO DE MANGA COXINHA DE FRANGO NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, farinha de linhaça) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (Isclas de boi, creme de leite, tomate, cebola) BATATA CORADA ALFACE + CENOURA EM CUBOS	ARROZ DOCE (Arroz, leite, leite condensado, coco e canela)	LEITE SABORIZADO COM CANELA BOLO MESCLADO SEM AÇÚCAR (Uva passa, ovo, óleo, leite, farinha de trigo, cacau, fermento) MELANCIA	
SAB	25/10	SÁBADO					
DOM	26/10	DOMINGO					
SEG	27/10	LEITE	SUCO DE LARANJA COM CENOURA BOLINHO DE ARROZ (Arroz, ovo, chia, frango, polvilho) MAMÃO	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO (feijão, isca de boi, pernil, ovos, farinha) VINAGRETE (Tomate, cebola, cenoura, pimentão, vinagre, azeite, cheiro verde) COUVE REFOGADA	LARANJA	SUCO DE MANGA CREPIOCA (Tapioca, ovo e frango) MELÃO	
TER	28/10	Recesso					
Composição nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)		PTN (g) 10 a 15% do VET		LIP (g) 15 a 30% do VET	
4-5 anos		887		36g (16%)		24g (24%)	
6-10 anos		1089		44g (16%)		29g (24%)	
11-15 anos		1556		63g (16%)		42g (24%)	
				CHO (g) 55 a 65% do VET			
						135g (61%)	
						166g (61%)	
						237g (61%)	

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - SEDE
3 a 15 anos - PARCIAL E INTEGRAL

Regular Manhã: Entrada / Lanche da Manhã / Almoço + Fruta Regular Tarde: Almoço + Fruta / Lanche Tarde Integral: Todas refeições

DIAS	DATA	ENTRADA (7:00)	LANCHE DA MANHÃ (9:00)	ALMOÇO + FRUTA (11:30/12:30)	SOBREMESA/ LANCHE 6º HORÁRIO (11:20)	LANCHE TARDE (15:00)
ENTREGA DO HORTI/CARNE						
QUA	29/10	LEITE	LEITE SABORIZADO COM CANELA BOLO DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR (Ovo, óleo, maçã, farinha integral, aveia, uva passa, fermento em pó, canela) MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (Isclas de boi, creme de leite, tomate, cebola) BATATA SAUTÊ ALFACE COM RÚCULA	MELÃO	SUCO DO HULK (Laranja com couve) BOLINHA DE FRANGO (Frango, canjiquinha, farinha de trigo e tempero de alho) MAMÃO
QUI	30/10	LEITE	VITAMINA DE MANGA COM MAMÃO PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO (Leite, limão, manteiga e sal) MELÃO	ARROZ + FEIJÃO PRETO CANJIQUINHA DE FRANGO E CENOURA COUVE REFOGADA	LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA PÃO COM CARNE MOÍDA (Molho de tomate, beterraba, cebola) MAÇÃ
SEX	31/10	LEITE	SUCO DE MANGA NUGGETS CASEIRO (Frango, cenoura, ovo, chia, aveia) MAÇÃ	ARROZ + FEIJÃO CUBOS BOVINOS COM MORANGA E GRÃO DE BICO MOSTARDA REFOGADA	BANANINHA	SUCO DE ABACAXI E HORTELÃ PIPOCA SALADA DE FRUTAS (Banana, mamão, maçã, laranja, morango)
SAB	1/11	SÁBADO				
DOM	2/11	DOMINGO				
SEG	3/11	LEITE	SUCO DE MELANCIA BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (carne moída, cenoura, ovo, aveia, linhaça, chia) LARANJA	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO CUBO DE PERNIL VIRADO DE ABOBRINHA (Abobrinha, farinha de milho e ovo) MOSTARDA REFOGADA	MANGA	LEITE SABORIZADO COM CANELA BOLO DE BANANA COM CACAU SEM AÇÚCAR (Banana, ovo, aveia, uva passa, óleo, fermento, cacau 100%) MAMÃO
TER	4/11	LEITE	SUCO DE LARANJA PÃO COM CUBOS BOVINOS AO MOLHO, ALFACE E TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PRETO COXA DE FRANGO ASSADA ANGU QUIABO REFOGADO	LARANJA	VITAMINA DE MANGA PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO (Leite, limão, manteiga e sal) MELÃO
Composição nutricional (média semanal)			Energia (Kcal)	PTN (g) 10 a 15% do VET	LIP (g) 15 a 30% do VET	CHO (g) 55 a 65% do VET
			4-5 anos	784	30g (16%)	27g (30%)
			6-10 anos	963	37g (16%)	33g (30%)
			11-15 anos	1376	53g (16%)	47g (30%)
			11-15 anos	1376	53g (16%)	193g (56%)

* Cardápio Sujeito a Alterações

SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR

