



CARDÁPIO 6 - CIER PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
DESJEJUM	logurte com cereal	Leite integral com morango Biscoito de polvilho	Leite Integral com goiaba Pão com manteiga	Leite integral com acerola Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho
ALMOÇO	Arroz e feijão Ovos mexidos com salsa Salada de pepino Melancia	Arroz e feijão Carne em cubos com Repolho refogado Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Frango em cubos com Abóbora Salada de abóbora Goiaba	Polenta ao molho bolonhesa Salada de abobrinha Banana	Arroz e feijão Isclas de frango Refogada Abóbora Salada de Tomate Goiaba

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	696 kcal	100 g	7 g	29 g	20 g
	VITAMINAS		MINERAIS		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	446 mcg	160 mg	346 mg	5 mg	85 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1600 mg			

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.

MUNICÍPIO DE HORTOLÂNDIA
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia
Departamento de Segurança Alimentar



CARDÁPIO 6 - CIER PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
DESJEJUM	Leite Integral com morango Biscoito Salgado	Leite Integral com goiaba Bolo de Laranja	logurte com cereal	Leite Integral com chocolate Bolo de cenoura	FERIADO
ALMOÇO	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho Suco de Acerola	Arroz e Feijão Frango em Cubos com Abóbora Salada de Acelga Melancia	Arroz e feijão Isca de Carne Acebolada Salada de Tomate Goiaba	Arroz e feijão Isclas de frango com cenoura Salada de Abóbora Banana	

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	696 kcal	97 g	7 g	32 g	20 g
	VITAMINAS			MINERAIS	
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	371 mcg	77 mg	357 mg	5 mg	87 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1551 mg			

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



CARDÁPIO 6 - CIER PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
DESJEJUM	Leite integral com morango Bolo de maçã	Leite integral com goiaba Bisnaguinha com manteiga	FERIADO	Leite integral com chocolate Torta de queijo	logurte com Cereal
ALMOÇO	Macarrão ao molho de frango Salada de Pepino Maçã	Arroz e feijão Fígado de Frango em Isca com Abóbora Salada de Repolho Banana		Arroz e feijão Estrogonofe de Frango Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Omelete de forno Salada de beterraba Goiaba

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	728 kcal	97 g	5 g	31 g	24 g
	VITAMINAS		MINERAIS		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	161 mcg	35 mg	418 mg	4 mg	78 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
3 mg	1740 mg				

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



CARDÁPIO 6 - CIER PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
DESJEJUM	Leite Integral com morango Pão com manteiga	Leite Integral com Goiaba Bolo de Chocolate	Leite Integral com cereal	Leite integral com morango Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho
REFEIÇÃO	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Pepino Suco de Acerola	Arroz e Feijão Frango em Cubos com batata doce Salada de Repolho Goiaba	Arroz e feijão Carne desfiada com cenoura Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Carne cubos com abóbora Salada de beterraba Suco de Morango	Arroz e feijão Frango em cubos com cará Salada de Tomate Goiaba

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	737 kcal	104 g	6 g	33 g	21 g
	VITAMINAS		MINERAIS		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	586 mcg	63 mg	399 mg	5 mg	84 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	4 mg	1570 mg			

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



CARDÁPIO 6 - CIER PASTOSO PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
DESJEJUM	logurte com aveia	Vitamina de morango com aveia	Vitamina de goiaba com aveia	Vitamina de Acerola e Aveia	Mingau de aveia e chocolate
ALMOÇO	Papa de Arroz e Feijão, Gema de Ovo, Abóbora e Salsa Suco de Abacaxi	Sopa de Arroz e Feijão, Carne Cozida, Couve e Chicória Banana amassada	Papa de Arroz e Feijão, Frango Desfiado, Chuchu e Abóbora Melancia	Sopa de Fubá, Grão de Bico, Abobrinha, Couve e Carne Moída Manga Amassada	Papa de Arroz e Feijão Frango Desfiado, Batata Doce e Beterraba Maçã Raspada

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	698 kcal	104 g	9 g	30 g	18 g
	VITAMINAS		MINERAIS		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	476 mcg	74 mg	341 mg	5 mg	92 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1520 mg			

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



CARDÁPIO 6 - CIER PASTOSO PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
DESJEJUM	Vitamina de Aveia e Morango	Vitamina de Aveia e Goiaba	logurte com aveia	Mingau de aveia e chocolate	FERIADO
ALMOÇO	Sopa de Macarrão, Lentilha, Repolho, Carne Moída e Tomate Suco de Goiaba	Papa de Arroz, Feijão, Frango Desfiado, Abóbora e Acelga Manga Amassada	Papa de arroz, feijão, carne cozida, tomate e espinafre Suco de goiaba	Sopa de arroz, feijão, frango desfiado, cenoura, acelga mamão amassado	

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	631 kcal	95 g	8 g	29 g	15 g
	VITAMINAS			MINERAIS	
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	672 mcg	46 mg	340 mg	6 mg	86 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1459 mg			

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



CARDÁPIO 6 - CIER PASTOSO PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
DESJEJUM	Vitamina de Aveia e Morango	Vitamina de Aveia e Goiaba	FERIADO	Mingau de Maisena e Chocolate	Leite com Aveia
ALMOÇO	Sopa de Macarrão, Grão de Bico, Frango Desfiado, Abóbora e Salsa Banana amassada	Papa de Arroz e Feijão, Fígado de Frango, Tomate e Batata Mamão amassado		Sopa de Arroz e Feijão, Frango Desfiado, Repolho e Cenoura Banana Amassada	Papa de Arroz e Feijão, Gema de Ovo, Beterraba e Salsa Mamão amassado

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	685 kcal	103 g	8 g	30 g	17 g
	VITAMINAS		MINERAIS		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	455 mcg	48 mg	345 mg	5 mg	90 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
3 mg	1480 mg				

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.

MUNICÍPIO DE HORTOLÂNDIA
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia
Departamento de Segurança Alimentar



CARDÁPIO 6 - CIER PASTOSO PARCIAL (M/T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 25 ANOS

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
DESJEJUM	Vitamina de Morango com aveia	Mingau de Aveia e Goiaba	Leite Integral com aveia	Vitamina de Morango e Aveia	Mingau de Maisena e Chocolate
REFEIÇÃO	Sopa de Macarrão, Lentilha. Carne Moída, Tomate e Salsa Banana Amassada	Papa de Arroz e Feijão Frango Desfiado, Batata Doce e Acelga Mamão Amassado	Sopa de Arroz e Feijão, Carne Desfiada, Cenoura e Couve Banana amassada	Papa de Arroz e Feijão, Carne Desfiada, Abóbora e Beterraba Maçã Raspada	Sopa de Arroz e Feijão, Frango Desfiado, Cará e Repolho Mamão Amassado

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	680 kcal	103 g	8 g	31 g	16 g
	VITAMINAS		MINERAIS		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	607 mcg	53 mg	341 mg	6 mg	89 mg
	MINERAIS				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	4 mg	1442 mg			

*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.