

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO 2019****CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CRECHE (3 ANOS) - INFANTIL (4 - 5 ANOS)**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SETEMBRO - 30/09</b>	<b>DIA 01/10</b>	<b>DIA 02/10</b>	<b>DIA 03/10</b>	<b>DIA 04/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO CONCHINHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE ROSQUINHA CASEIRA ARROZ FEIJAO OMELETE DE FORNO COM COUVE FLOR SALADA: ESCAROLA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO ARROZ CARNE ISCAS COM BRÓCOLIS SALADA: BETERRABA
<b>DIA 07/10</b>	<b>DIA 08/10</b>	<b>DIA 09/10</b>	<b>DIA 10/10</b>	<b>DIA 11/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO KIBE DE FORNO (TRIGO PARA KIBE E PTS) COM HORTELÃ SALADA: ACELGA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA PALHA SALADA: ALFACE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA PÃO COM SALSICHA, MOLHO DE TOMATE COM BETERRABA SUCO: ABACAXI BOLO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL PÃO COM CARNE MOIDA E TOMATE SUCO: MARACUJÁ PICOLÉ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO ARROZ PURE DE BATATA COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE PIPOCA DOCE
<b>DIA 14/10</b>	<b>DIA 15/10</b>	<b>DIA 16/10</b>	<b>DIA 17/10</b>	<b>DIA 18/10</b>
	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO POLENTA COM MOLHO E TOMATE SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM CELOLA, ALHO E CHEIRO VERDE SALADA: ESCAROLA FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIADO, ALHO PORÓ E LEGUMES SALADA: COUVE SUCO: CAJU
<b>DIA 21/10</b>	<b>DIA 22/10</b>	<b>DIA 23/10</b>	<b>DIA 24/10</b>	<b>DIA 25/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM CENOURA, BATATA E ABOBRINHA) FAROFA DE PTS SALADA: COUVE	LEITE COM CHOCOLATE PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM ESPINAFRE SALADA: ACELGA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: QUIABO COM TOMATE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA MACARRÃO PARAFUSO PERNIL E TOMATE SALADA: COUVE
<b>DIA 28/10</b>	<b>DIA 29/10</b>	<b>DIA 30/10</b>	<b>DIA 31/10</b>	<b>NOVEMBRO - DIA 1º/11</b>
<b>DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE MACARRÃO PADRE NOSSO CARNE MOIDA COM MILHO SALADA: PEPINO FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO CARNE ISCAS ABOBORA - QUIBEBE SALADA: ALFACE	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: VAGEM SUCO: ACEROLA

Informação Nutricional: Média por categoria.

**Cardápio sujeito a alterações.** Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.

Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.



## MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51  
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO 2019**

Informação  
Nutricional

Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
Creche 3 anos	199,77	24,07	9,33	7,35	2,26	166,66	9,96	30,06	1,68	24,24	1,14
Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8	3,02	220,88	13,28	40,08	2,24	32,32	1,52

Natália Irina  
Nutricionista  
CRN 3 - 22325 

**Cardápio sujeito a alterações.** Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.  
Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO 2019****CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FUNDAMENTAL (6 - 15 ANOS)**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SETEMBRO - 30/09</b>	<b>DIA 01/10</b>	<b>DIA 02/10</b>	<b>DIA 03/10</b>	<b>DIA 04/10</b>
CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE MACARRÃO CONCHINHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE ROSQUINHA CASEIRA ARROZ FEIJAO OMELETE DE FORNO COM COUVE FLOR SALADA: ESCAROLA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO ARROZ CARNE ISCAS COM BRÓCOLIS SALADA: BETERRABA
<b>DIA 07/10</b>	<b>DIA 08/10</b>	<b>DIA 09/10</b>	<b>DIA 10/10</b>	<b>DIA 11/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO KIBE DE FORNO (TRIGO PARA KIBE E PTS) COM HORTELÃ SALADA: ACELGA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA PALHA SALADA: ALFACE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA PÃO COM SALSICHA, MOLHO DE TOMATE COM BETERRABA SUCO: ABACAXI BOLO	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL HAMBURGUER (PAO DE HAMBURGUER, HAMBURGUER, ALFACE E TOMATE) SUCO: MARACUJÁ PICOLÉ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO ARROZ PURE DE BATATA COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE PIPOCA DOCE
<b>DIA 14/10</b>	<b>DIA 15/10</b>	<b>DIA 16/10</b>	<b>DIA 17/10</b>	<b>DIA 18/10</b>
	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO POLENTA COM MOLHO E TOMATE SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM CELOLA, ALHO E CHEIRO VERDE SALADA: ESCAROLA FRUTA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIADO, ALHO PORÓ E LEGUMES SALADA: COUVE SUCO: CAJU
<b>DIA 21/10</b>	<b>DIA 22/10</b>	<b>DIA 23/10</b>	<b>DIA 24/10</b>	<b>DIA 25/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM CENOURA, BATATA E ABOBRINHA) FAROFA DE PTS SALADA: COUVE	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM ESPINAFRE SALADA: ACELGA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: QUIABO COM TOMATE FRUTA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA MACARRÃO PARAFUSO PERNIL E TOMATE SALADA: COUVE
<b>DIA 28/10</b>	<b>DIA 29/10</b>	<b>DIA 30/10</b>	<b>DIA 31/10</b>	<b>NOVEMBRO - DIA 1º/11</b>
<b>DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	LEITE COM CHOCOLATE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO SALADA: REPOLHO	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE MACARRÃO PADRE NOSSO CARNE MOIDA COM MILHO SALADA: PEPINO FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO CARNE ISCAS ABOBORA - QUIBEBE SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: VAGEM SUCO: ACEROLA

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.

Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.



## MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO 2019**

Informação Nutricional: Média por categoria.

**Informação  
Nutricional**

Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
6 - 10 anos		332,96	40,13	15,56	12,25	3,8	276,1	16,68	50,51	2,84	40,43	1,91
11 - 15 anos		432,84	52,16	20,22	15,92	4,94	358,93	21,68	65,66	3,69	52,55	2,48

Natália Irina  
Nutricionista  
CRN 3 - 22325 

**Cardápio sujeito a alterações.** Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.  
Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO 2019****CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – ENSINO MÉDIO - EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA - PERIODO PARCIAL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SETEMBRO - 30/09</b>	<b>DIA 01/10</b>	<b>DIA 02/10</b>	<b>DIA 03/10</b>	<b>DIA 04/10</b>
CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE MACARRÃO CONCHINHA CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: COUVE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE ROSQUINHA CASEIRA ARROZ FEIJAO OMELETE DE FORNO COM COUVE FLOR SALADA: ESCAROLA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO ARROZ CARNE ISCAS COM BRÓCOLIS SALADA: BETERRABA
<b>DIA 07/10</b>	<b>DIA 08/10</b>	<b>DIA 09/10</b>	<b>DIA 10/10</b>	<b>DIA 11/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO KIBE DE FORNO (TRIGO PARA KIBE E PTS) COM HORTELÃ SALADA: ACELGA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA PALHA SALADA: ALFACE FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO ROSQUINHA CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA, MOLHO DE TOMATE COM BETERRABA SUCO: ABACAXI	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL PÃO COM CARNE MOIDA E TOMATE SUCO: MARACUJÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO ARROZ PURE DE BATATA COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE
<b>DIA 14/10</b>	<b>DIA 15/10</b>	<b>DIA 16/10</b>	<b>DIA 17/10</b>	<b>DIA 18/10</b>
	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO POLENTA COM MOLHO E TOMATE SALADA: REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM CELOLA, ALHO E CHEIRO VERDE SALADA: ESCAROLA FRUTA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIADO, ALHO PORÓ E LEGUMES SALADA: COUVE SUCO: CAJU
<b>DIA 21/10</b>	<b>DIA 22/10</b>	<b>DIA 23/10</b>	<b>DIA 24/10</b>	<b>DIA 25/10</b>
LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM CENOURA, BATATA E ABOBRINHA) FAROFA DE PTS SALADA: COUVE	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM ESPINAFRE SALADA: ACELGA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: QUIABO COM TOMATE FRUTA	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO AGUA E SAL ARROZ   FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA MACARRÃO PARAFUSO PERNIL E TOMATE SALADA: COUVE
<b>DIA 28/10</b>	<b>DIA 29/10</b>	<b>DIA 30/10</b>	<b>DIA 31/10</b>	<b>NOVEMBRO - DIA 1º/11</b>
<b>DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO SALADA: REPOLHO	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO BISCOITO DOCE MACARRÃO PADRE NOSSO CARNE MOIDA COM MILHO SALADA: PEPINO FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO CARNE ISCAS ABOBORA - QUIBEBE SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE   FARINHA DE MILHO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA ARROZ   FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: VAGEM SUCO: ACEROLA

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.

Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.



## MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51  
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: prefeitura@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO 2019**

Informação Nutricional: Média por categoria.

**Informação  
Nutricional**

Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)			
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
Ensino Médio		532,72	64,2	24,88	19,6	6,04	441,76	26,56	80,16	4,48	64,64	3,04

Natália Irina  
Nutricionista  
CRN 3 - 22325 

**Cardápio sujeito a alterações.** Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.  
Elaborado por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.