

CARDÁPIO - MERENDA DE BERTIOGA

COELFER

AGOSTO/2021

EMEI, EMEIF E EMEF

DATA	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite	Leite com abacate e maçã	Leite com banana e maçã	leite com abacate	Leite
	Maçã	biscoito rosquinha	Bolinho de chocolate		Pão tipo Hot Dog com manteiga
	135,2 kcal	274,9 kcal	258,82 kcal	136,8 kcal	303,11 kcal
MERENDA	Salada de Acelga com cenoura ralada Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com macarrão peito de frango , abóbora, batata e couve Melão	Salada de Alface com beterraba ralada Escondidinho de Batata , carne moída com vagem Melancia	Salada de Pepino a vinagrete Peito com abóbora e repolho Macarrão alho e óleo Maçã	Carne em cubos com mandioca e cenoura Arroz e Feijão
	365,9 kcal	255,22 kcal	237,96 kcal	356,97 kcal	462,91 kcal
LANCHE	Leite	Leite com abacate e maçã	Leite com banana e maçã	leite com abacate	Leite
		biscoito rosquinha	Bolinho de chocolate		Pão tipo Hot Dog com manteiga
DATA	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite com abacate e maçã	Leite com banana e maçã	Leite com mamão e maçã
	Maçã	Pão tipo hot dog com manteiga	Bolinho abacaxi		Biscoito Doce
	124,8 kcal	303,11 kcal	261,92 kcal	133,7 kcal	261,6 kcal
MERENDA	Salada de Acelga com tomate Risoto de frango desfiado, cenoura ralada e ervilha Maça	Carne moída com PTS abobrinha e vagem Macarrão alho e oleo	Salada de Alface com cenoura Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão Banana	Salada de Repolho com beterraba Cação ao molho com batata Arroz Feijão Farofa de Banana	Sopa de Feijão com macarrão, carne em cubos, batata, cenoura e repolho Melancia
	390,99 kcal	447,66 kcal	476 kcal	439,01 kcal	397,54 kcal
LANCHE	Leite	Leite	Leite com abacate e maçã	Leite com banana e maçã	Leite com mamão e maçã
	Maçã	Pão tipo hot dog com manteiga	Bolinho abacaxi		Biscoito Doce

DATA	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite	Leite com maçã e banana	Leite com abacate e maçã	Leite com mamão e maça	Leite
	Pão tipo hot dog com manteiga		Bolinho de laranja	Biscoito Salgado	Maçã
	302,48 kcal	137,7 kcal	281,13 kcal	258,33 kcal	124,8 kcal
MERENDA	Salada de Repolho com beterraba Risoto de Frango com abobrinha e cenoura ralada	Ovos mexidos com batata e ervilha Arroz e Feijão com abóbora Melão	Salada de Alface com tomate Escondinho (batata) com carne moída com milho Arroz e feijão Banana	Canja de Frango com arroz, vagem, batata , cenoura e salsão Maçã	Salada de Pepino à vinagrete Carne em cubos com mandioca e abobrinha Arroz e Feijão
	193,77 kcal	358,8 kcal	512,11 kcal	264,76 kcal	462,91 kcal
LANCHE	Leite	Leite com maçã e banana	Leite com abacate e maçã	Leite com mamão e maça	Leite
	Pão tipo hot dog com manteiga		Bolinho de laranja	Biscoito Salgado	Maçã
DATA	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite com maçã e mamão	Leite	Leite	Leite com banana e goiaba	Leite com abacate e maçã
	biscoito Maisena	Maçã	Pão tipo Hot Dog com manteiga	Bolinho laranja	
	261,6 kcal	124,8 kcal	302,48 kcal	278,03 kcal	124,8 kcal
MERENDA	Sobrecoxa com batata e vagem Arroz e Feijão Polenta Maçã	Salada de Repolho a Vinagrete Ovos mexidos com milho e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com cenoura ralada Peito com abóbora Macarrão na manteiga e salsa Banana	Salada de Pepino com tomate Carne moída com PTS abobrinha e ervilha Arroz e Feijão Melancia	Sopa de Legumes com macarrão peito de frango , abóbora, batata e couve
	419,25 kcal	359,2 kcal	490,04 kcal	511,11 kcal	225,52 kcal
LANCHE	Leite com maçã e mamão	Leite	Leite	Leite com banana e goiaba	Leite com abacate e maçã
	biscoito Maisena	Maçã	Pão tipo Hot Dog com manteiga	Bolinho laranja	
DATA	30/ago	31/ago			
	Segunda-feira	Terça-feira			
DESJEJUM	Leite com maçã e mamão	Leite			
	biscoito maisena	Maçã			
	261,6 kcal	130 kcal			
MERENDA	Ovos mexidos com batata e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com tomate Peito com abóbora e repolho Macarrão alho e óleo Maçã			
	348,4 kcal	389,16 kcal			
LANCHE	Leite com maçã e mamão	Leite			
	biscoito maisena	Maçã			

CARDÁPIO - MERENDA DE BERTIOGA

COELFER

AGOSTO/2021

ESTADO DIURNO E NOTURNO/ EJA MUNICIPAL E ESTADUAL

DATA	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Salada de Acelga com cenoura ralada Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com macarrão peito de frango , abóbora, batata e couve	Salada de Alface com beterraba ralada Escondidinho de Batata , carne moída com vagem Melancia	Salada de Pepino a vinagrete Peito com abóbora e repolho Macarrão alho e óleo Maça	Carne em cubos com mandioca e cenoura Arroz e Feijão
	363,8 kcal	278,17 kcal	199,87 kcal	373,97 kcal	487,11 kcal
DATA	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Salada de Acelga com tomate Risoto de frango desfiado, cenoura ralada e ervilha Maça	Carne moída com PTS abobrinha e vagem Macarrão alho e oleo	Salada de Alface com cenoura Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão Banana	Salada de Repolho com cenoura Cação ao molho com batata Arroz Feijão Farofa de Banana	Sopa de Feijão com macarrão, carne em cubos, batata, cenoura e repolho
	390,59 kcal	447,66 kcal	475,7 kcal	447,71 kcal	367,84 kcal
DATA	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Salada de Repolho com beterraba Risoto de Frango com abobrinha e cenoura ralada Melão	Ovos mexidos com batata e ervilha Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com tomate Escondidinho (batata) com carne moída com milho Arroz e feijão	Canja de Frango com arroz, vagem, batata , cenoura e salsão Maça	Salada de Pepino à vinagrete Carne em cubos com mandioca e abobrinha Arroz e Feijão
	234,87 kcal	358,8 kcal	401,77 kcal	300,61 kcal	487,11 kcal
DATA	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Sobrecoxa com batata e vagem Arroz e Feijão Polenta Maça	Salada de Repolho a Vinagrete Ovos mexidos com milho e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com cenoura ralada Peito com abóbora Macarrão na manteiga e salsa	Salada de Pepino com tomate Carne moída com PTS abobrinha e ervilha Arroz e Feijão Melancia	Sopa de Legumes com macarrão peito de frango , abóbora, batata e couve
	436,55 kcal	356,1 kcal	535,04 kcal	510,81 kcal	251,47 kcal
DATA	30/ago	31/ago			
	Segunda-feira	Terça-feira			

MERENDA	Ovos mexidos com batata e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com tomate Peito com abóbora e repolho Macarrão alho e óleo Maçã			
	348,4 kcal	413,06 kcal			

CARDÁPIO - MERENDA DE BERTIOGA

COELFER

AGOSTO/2021

CEE

DATA	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Salada de Acelga com cenoura ralada Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com macarrão peito de frango , abóbora, batata e couve Melão	Salada de Alface com beterraba ralada Escondidinho de Batata , carne moída com vagem Melancia	Salada de Pepino a vinagrete Peito com abóbora e cenoura Macarrão alho e óleo Maçã	Carne em cubos com mandioca e cenoura Arroz e Feijão
Hidratação	Suco de Laranja	Suco de Maracuja	Suco de Melão com limão	Suco de Melancia	Suco de Manga
	449,56 kcal	372,49 kcal	309,96 kcal	416,97 kcal	564,64 kcal
LANCHE	Leite	Leite com abacate e maçã	Leite com banana e maçã	leite com abacate	Leite
	Maçã	biscoito rosquinha	Bolinho		Pão tipo Hot Dog com manteiga
	135,2 kcal	347,61 kcal	267,72 kcal	148,8 kcal	303,11 kcal
DATA	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Salada de Acelga com tomate Risoto de frango desfiado, cenoura ralada e ervilha Maça	Carne moída com PTS abobrinha e vagem Macarrão alho e oleo	Salada de Alface com cenoura Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão Banana	Salada de Repolho com cenoura Cação ao molho com batata Arroz Feijão Farofa de Banana Melancia	Sopa de Feijão com macarrão, carne em cubos, batata, cenoura e repolho Melancia
Hidratação	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja	Suco de Maracuja	Suco de Maçã com limão	Suco de Melancia
	497,4 kcal	531,31 kcal	596,28 kcal	439,01 kcal	457,54 kcal
LANCHE	Leite	Leite	Leite com abacate e maçã	Leite com banana e maçã	Leite com mamão e maçã
	Maçã	Pão tipo hot dog com manteiga	Bolinho		Biscoito Doce
	124,8 kcal	303,11 kcal	273,92 kcal	142,6 kcal	347,61kcal

DATA	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Salada de Repolho com beterraba Risoto de Frango com abobrinha e cenoura ralada	Ovos mexidos com batata e ervilha Arroz e Feijão com abóbora Melão	Salada de Alface com tomate Escondinho (batata) com carne moída com milho Arroz e feijão Banana	Canja de Frango com arroz, vagem, batata , cenoura e salsão Maçã	Salada de Pepino à vinagrete Carne em cubos com mandioca e abobrinha Arroz e Feijão
Hidratação	Suco de Laranja com cenoura	Suco de Maçã com limão	Suco de Abacaxi	Suco de Melão com limão	Suco de Manga
	302,48 kcal	142,6 kcal	293,13 kcal	344,31 kcal	124,8 kcal
LANCHE	Leite	Leite com maçã e banana	Leite com abacate e maçã	Leite com mamão e maça	Leite
	Pão tipo Hot dog com manteiga		Bolinho de laranja	Biscoito Salgado	Maçã
	302,48 kcal	142,6 kcal	293,13 kcal	344,31 kcal	124,8 kcal
DATA	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MERENDA	Sobrecoxa com batata e vagem Arroz e Feijão Polenta Maçã	Salada de Repolho a Vinagrete Ovos mexidos com milho e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com cenoura ralada Peito com abóbora Macarrão na manteiga e salsa Banana	Salada de Pepino com tomate Carne moída com PTS abobrinha e ervilha Arroz e Feijão Melancia	Sopa de Legumes com macarrão peito de frango , abóbora, batata e couve
Hidratação	Suco de Limão	Suco de laranja com beterraba	Suco de Melão	Suco de Abacaxi com limão	Suco de Melancia
	479,25 kcal	420,75 kcal	553,62 kcal	617,53 kcal	258,52 kcal
DESJEJUM	Leite com maçã e mamão	Leite	Leite	Leite com banana e goiaba	Leite com abacate e maçã
	biscoito Maisena	Maçã	Pão tipo Hot Dog com manteiga	Bolinho	
	347,61 kcal	124,8 kcal	302,48 kcal	286,93 kcal	148,8 kcal
DATA	30/ago	31/ago			
	Segunda-feira	Terça-feira			
MERENDA	Ovos mexidos com batata e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com tomate Peito com abóbora e repolho Macarrão alho e óleo Maçã			
Hidratação	Suco de Laranja com cenoura	Suco de Limão			
	409,95 kcal	449,16 kcal			
Lanche	Leite com maçã e mamão	Leite			

	biscoito maisena	Maçã			
	265,5kcal	130 kcal			

CARDÁPIO - MERENDA DE BERTIOGA

COELFER

AGOSTO/2021

NEIM

DATA	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite com mamão	Leite com abacate	Leite com banana	Leite com maçã	Leite com banana
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga
	310,28 kcal	142,8 kcal	315,83 kcal	124,8 kcal	315,83 kcal
MERENDA	Salada de Acelga com cenoura ralada Ovos mexidos com milho e batata Arroz e Feijão Mamão	Salada de Beterraba Peito de frango com abóbora e chuchu Arroz e feijão Melão	Salada de Pepino a vinagrete Escondidinho de Batata, carne moída com vagem Arroz e feijão Melancia	Salada de Alface com beterraba ralada Salada de Pepino a vinagrete Peito com abóbora e ervilha Macarrão alho e óleo Banana	Salada de Repolho com cenoura Carne em cubos com mandioca e repolho Arroz e Feijão Maça
	222,6 kcal	191,05 kcal	119,88 kcal	217,88 kcal	208,7 kcal
LANCHE	Leite com mamão	Leite com abacate	Leite com banana	Leite com maçã	Leite com banana
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga
DATA	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite com mamão	Leite com banana	Leite com abacate	Leite com mamão	Leite com maçã
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga
	308,33 kcal	138,15 kcal	320,48 kcal	130,65 kcal	302,4 kcal
MERENDA	Salada de Acelga com tomate Peito de frango com e ervilha Polenta Arroz e feijão Melão	Salada de Pepino com cenoura Carne moída com abobrinha e vagem Macarrão alho e óleo Salada de frutas	Salada de Alface com beterraba Isca de Fígado com repolho e batata Arroz e Feijão Banana	Salada de Repolho ca vinagrete Caçõ ao molho com batata Arroz Feijão Farofa de Banana Melancia	Salada de chuchu com cenoura Carne em cubos com repolho e mandioquinha Arroz e feijão Maça
	187,79 kcal	256,33 kcal	256,8 kcal	292,55 kcal	209,1 kcal
LANCHE	Leite com mamão	Leite com banana	Leite com abacate	Leite com mamão	Leite com maçã
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga

DATA	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite com banana	Leite com maçã	Leite com abacate	Leite com mamão	Leite com goiaba
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga
	315,83 kcal	124,8 kcal	320,48 kcal	130,65 kcal	312,68 kcal
MERENDA	Salada de Repolho com beterraba Peito de frango com abobrinha e mandioquinha Arroz e feijão Maçã	Salada de Escarola com tomate Ovos mexidos com batata e ervilha Arroz e Feijão com abóbora Salada de frutas	Salada de Alface com tomate Escondinho (batata) com carne moida com vagem Arroz e feijão Melão	Salada de Beterraba Coxa e sobrecoxa de frango com abobrinha e vagem Arroz e feijão Banana	Salada de Pepino à vinagrete Carne em cubos com mandioca Arroz e Feijão Mamão
	185,45 kcal	205,79 kcal	219,6 kcal	248,85 kcal	224 kcal
LANCHE	Leite com banana	Leite com maçã	Leite com abacate	Leite com mamão	Leite com goiaba
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga
DATA	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM	Leite com maçã	Leite com abacate	Leite com goiaba	Leite com mamão	Leite com maçã
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		Pão tipo hot dog com manteiga
	160,39 kcal	142,8 kcal	312,68 kcal	130,65 kcal	302,48 kcal
MERENDA	Salada de batata com vagem Sobrecoxa com batata Farofa de cenoura Arroz e Feijão Maçã	Salada de Repolho a Vinagrete Ovos mexidos com ervilha e cenoura Arroz e Feijão com abóbora Melão	Salada de Alface com cenoura ralada Peito com abóbora Macarrão na manteiga e salsa Banana	Salada de Pepino com tomate Lagarto com abobrinha e mandioquinha Arroz e Feijão Melancia	Salada de chuchu com batata Peito de frango com abóbora e vagem Salada de frutas
	248,45 kcal	215,7 kcal	211,95 kcal	220,6 kcal	142,58 kcal
LANCHE	Leite com maçã	Leite com abacate	Leite com goiaba	Leite com mamão	Leite com maçã
	Pão tipo hot dog com manteiga		Pão tipo bisnaguinha com manteiga		
DATA	30/ago	31/ago			
	Segunda-feira	Terça-feira			
DESJEJUM	Leite com mamão	Leite com abacate			
	Pão tipo hot dog com manteiga				
	308,33 kcal	142,8 kcal			
MERENDA	Salada de Repolho a Vinagrete Ovos mexidos com batata e cenoura Arroz e Feijão com abóbora	Salada de Alface com tomate Peito com abóbora e repolho Macarrão alho e óleo Maçã			
	195,8 kcal	178,58 kcal			

LANCHE	Leite com mamão	Leite com abacate			
	Pão tipo hot dog com manteiga				