



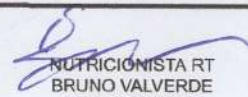
Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio A - BERÇÁRIO
(4 a 6 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
COLAÇÃO	9 h	Maçã cozida amassada*	Melancia amassada*	Banana cozida amassada*	Goiaba cozida amassada*	Mamão amassado*
ALMOÇO	11h	Arroz branco papa Feijão amassado Batata doce amassada Ovo cozido amassado Cenoura cozida amassada*	Macarrão amassado Feijão amassado Coxa e sobrecoxa picadinha e amassada Chuchu amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Pescada ao molho de tomate picadinha e amassada Inhame amassado Espinafre amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de frango picadinho e amassado Batata cozida e amassada Abobrinha amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Patinho ao molho picadinho e amassado Abóbora amassada Brócolis picadinho e amassado*
LANCHE	13h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
JANTAR	16 h	Sopa creme de inhame com espinafre e patinho picadinho e amassado*	Risoto de frango picadinho desfiado com cenoura amassada*	Sopa de legumes (batata + cenoura + chuchu + couve-flor) com ovo cozido amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Purê de beterraba Frango picadinho e amassado*	Sopa de feijão com macarrão e patinho picadinho e amassado*
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			348	44	10	14
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			231	3,5	317	48
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
*PARA <6 MESES: A introdução alimentar deve ser oferecida conforme o desenvolvimento e aceitabilidade individual da criança. Em caso de não aceitação da alimentação, oferecer a fórmula infantil 1º semestre.						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio B - BERÇÁRIO
(4 a 6 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
COLAÇÃO	9 h	Banana cozida amassada*	Mamão amassado*	Morango amassado*	Pêra amassada*	Salada de frutas amassada*
ALMOÇO	11h	Arroz branco papa Feijão amassado Polenta amassada Ovo cozido amassado Espinafre amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de frango picadinho e amassado Jardineira de legumes (Batata + cenoura + chuchu) amassados*	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho picadinho e amassado Purê de batata doce Brócolis picadinho e amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e sobrecoxa picadinha e amassada Creme de aipim Berinjela amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Acém de panela picadinho e amassado Macarrão com tomate amassado*
LANCHE	13h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
JANTAR	16 h	Sopa creme de abóbora com frango picadinho e amassado*	Canja de galinha picadinha e amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho picadinho e amassado Abobrinha amassada*	Sopa de legumes (batata + cenoura + chuchu) com acém picadinho e amassado*	Canjiquinha amassada Feijão amassado Acém picadinho e amassado Espinafre amassado*
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			360	46	10	14
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			233	3,5	310	47
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
*PARA <6 MESES: A introdução alimentar deve ser oferecida conforme o desenvolvimento e aceitabilidade individual da criança.						
Em caso de não aceitação da alimentação, oferecer a fórmula infantil 1º semestre.						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio C - BERÇÁRIO
(4 a 6 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
COLAÇÃO	9 h	Maçã cozida amassada*	Molância amassada*	Banana d'água cozida amassada*	Goiaba cozida amassada*	Mamão amassado*
ALMOÇO	11h	Macarrão amassado Feijão amassado Ovo mexido amassado com espinafre Purê de cenoura*	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e sobrecoxa ao molho picadinho e amassada Polenta amassada Abobrinha amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de panga picadinho e amassado Creme de inhame Chuchu amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Batata amassada Frango picadinho e amassado Couve-flor amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Patinho ao molho picadinho e amassado Canjiquinha amassada Brócolis amassado*
LANCHE	13h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
JANTAR	16 h	Arroz branco papa Feijão amassado Beterraba amassada Frango picadinho e amassado*	Sopa cremosa de fubá com espinafre e ovos cozidos e amassados*	Canja de galinha picadinho e amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Abóbora amassada Frango picadinho e amassado*	Sopa de macarrão com feijão, cenoura e patinho picadinho e amassado*
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			365	46	11	14
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			232	3,5	253	49
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
*PARA <6 MESES: A introdução alimentar deve ser oferecida conforme o desenvolvimento e aceitabilidade individual da criança.						
Em caso de não aceitação da alimentação, oferecer a fórmula infantil 1º semestre.						



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio D - BERÇÁRIO
(4 a 6 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
COLAÇÃO	9 h	Maçã cozida amassada*	Mamão amassado*	Caqui amassado*	Goiaba cozida amassada*	Salada de frutas amassada*
ALMOÇO	11h	Arroz branco papa Feijão amassado Ovo cozido amassado Abóbora amassada Chuchu amassado*	Macarrão com tomate amassado Feijão amassado Frango picadinho e amassado Cenoura cozida amassada Espinafre amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho picadinho e amassado Purê de batata Abobrinha amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e sobrecoxa picadinha e amassada Creme de aipim Beterraba cozida amassada*	Arroz branco papa Feijão amassado Acém picadinho e amassado Purê de batata Espinafre amassado*
LANCHE	13h	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)	Fórmula Infantil 1º semestre (4 a 6 meses)
JANTAR	16 h	Sopa de legumes (batata + abóbora + couve-flor) com ovo cozido amassado*	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de panga picadinho e amassado Brócolis amassado*	Risoto de frango picadinho destfiado com cenoura amassada*	Canjiquinha amassada Feijão amassado Frango picadinho e amassado Berinjela amassada*	Creme de abóbora com acém picadinho e amassado*
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			345	43	9	14
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			235	3,4	257	49
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
* PARA <6 MESES: A introdução alimentar deve ser oferecida conforme o desenvolvimento e aceitabilidade individual da criança. Em caso de não aceitação da alimentação, oferecer a fórmula infantil 1º semestre.						





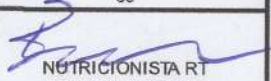
Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio A - CRECHE
(6 a 11 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)
COLAÇÃO	9 h	Maçã Cozida*	Melancia Picada*	Banana d'água cozida*	Goiaba Picadinha*	Laranja Lima picadinha*
ALMOÇO	11h	Arroz branco papa Feijão amassado Ovos caipira mexidos com cheiro verde Purê de Batata Doce Cenoura sauté	Macarrão de sopa c/ tomate Feijão amassado Coxa e sobrecoxa desfiada*** Chuchu picadinho refogado	Arroz branco papa Feijão amassado Pescada ao molho de tomate Inhame ensopado Couv e Picadinha Refogada****	Arroz branco papa Feijão amassado Bolo de batata com Peito de Frango Desfiado*** Abobrinha Refogada	Arroz branco papa Feijão amassado Patinho desfiado ao molho*** Quibebe de Abóbora Brócolis cozido picado
LANCHE	13h	Suco de Uva integral Biscoito de Arroz**	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Mamão*	Mingau c/ Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) e creme de passas sem açúcar	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Papa de Milho	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Banana Amassada*
JANTAR	16 h	Sopa creme de Inhame com Espinafre e Patinho desfiado***	Risoto de Frango desfiado com cenoura ralada***	Sopa de legumes (Batata+ Cenoura + Chuchu + Couv e Picadinha****) com ovo cozido	Arroz branco papa Feijão amassado Purê de Beterraba Frango desfiado***	Sopa de feijão com macarrão e Patinho em Isca***
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			480	75	15	16
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			277	5,1	440	58
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Para crianças de 04 a 06 meses utilizar a Fórmula Infantil de 1º semestre.						
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve e, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
PARA <11 MESES: *Fruta ralada, amassada, frapê ou cozida; **Substituir por hortaliça C cozida e amassada; ***Carnes bem picadinhas; ****Substituir por espinafre amassado;						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio B - CRECHE
(6 a 11 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)
COLAÇÃO	9 h	Tangerina Picadinha*	Mamão picado*	Laranja Lima*	Uva Picadinha*	Salada de Frutas*
ALMOÇO	11h	Arroz branco papa Feijão amassado Ovos caipira cozidos Polenta cremosa Couve e Refogada****	Arroz branco papa Feijão amassado Peito de frango grelhado desfiado*** Jardineira de Legumes (Batata+ cenoura + chuchu)	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho assado desfiado*** Purê de batata doce Brócolis cozido picadinho	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e Sobrecoxa ao molho desfiada*** Creme de Aipim Repolho picadinho refogado****	Arroz branco papa Feijão amassado Acém de panela desfiado*** Macarrão c/ tomate picado
LANCHE	13h	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Melão Picadinho*	Suco Polpa de Goiaba sem açúcar Biscoito de Arroz**	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Maçã Cozida*	Mingau c/ Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) com banana d'água sem açúcar	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Creme de Abacate
JANTAR	16 h	Sopa Creme de Abóbora com frango desfiado***	Canja de Galinha***	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho desfiado*** Abobrinha Refogada	Sopa de Legumes (batata+ cenoura + chuchu) com acém desfiado***	Canjiquinha Feijão Amassado Espinafre Refogado Acém ao molho desfiado***
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			476	70	15	16
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			294	5,2	439	60
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Para crianças de 04 a 06 meses utilizar a Fórmula Infantil de 1º semestre.						
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
PARA <11 MESES: *Fruta ralada, amassada, frapê ou cozida; **Substituir por hortalça C cozida e amassada; ***Carnes bem picadinhas; ****Substituir por espinafre amassado;						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio C - CRECHE
(6 a 11 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)
COLAÇÃO	9 h	Maça Cozida*	Melão Picado*	Banana d'água cozida*	Goiaba Picadinha*	Mamão picado*
ALMOÇO	11h	Macarrão com tomate picado Feijão amassado Omelete de ovo Calpira com espinafre Purê de cenoura	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e sobrecoxa desfiada ao molho*** Polenta cremosa Abobrinha refogada e picada	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de panga com tomate*** Creme de Inhame Chuchu refogado	Arroz branco papa Feijão amassado Bolo de batata com Frango desfiado*** Couv e-flor refogada picadinha	Arroz branco papa Feijão amassado Patinho desfiado ao molho*** Canjiquinha Brócolis refogado Picadinho
LANCHE	13h	Suco de Uva integral Biscoito de Arroz**	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Laranja Lima*	Mingau c/ Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) e creme de passas sem açúcar	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Papa de Milho	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Banana Amassada*
JANTAR	16 h	Arroz branco papa Feijão Amassado Beterraba cozida Frango desfiado com tomate***	Sopa cremosa de fubá com couve refogada e ovos calpira cozidos****	Canja de Galinha***	Arroz branco papa Feijão Amassado Abóbora sauté Amassada Frango desfiado***	Sopa de Macarrão com feijão, cenoura e patinho desfiado***
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			483	71	15	18
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			293	5,3	372	61

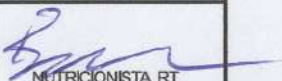
Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.


NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

Para crianças de 04 a 06 meses utilizar a Fórmula Infantil de 1º semestre.

Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maça, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.



Tel.: 2533-2536

PARA <11 MESES: *Fruta ralada, amassada, frapê ou cozida; **Substituir por hortalica C cozida e amassada; ***Carnes bem picadinhas; ****Substituir por espinafre amassado;



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio D - CRECHE
(6 a 11 MESES)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses)
COLAÇÃO	9 h	Maça Cozida*	Mamão picado*	Caqui Picadinho*	Uva Picadinha*	Salada de Frutas*
ALMOÇO	11h	Arroz branco papa Feijão amassado Ovos caipira mexidos c/ cheiro verde Quibebe de abóbora Chuchu refogado picadinho	Macarrão c/ tomate picado Feijão amassado Filé de peito desfiado*** Cenoura sauté picadinho Cov e picadinho refogado	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho desfiado*** Purê de batata Abobrinha cozida picadinha	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e Sobrecoxa ao molho*** Creme de aipim Beterraba cozida amassada	Arroz branco papa Feijão amassado Acém de panela desfiado desfiado*** Purê de batata Vagem cozida picadinha****
LANCHE	13h	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Banana*	Suco Polpa de Manga sem açúcar Biscoito de Arroz**	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Maça raspada*	Mingau c/ Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) com banana d'água sem açúcar	Fórmula Infantil 2º semestre (6 a 11 meses) Creme de Abacate
JANTAR	16 h	Sopa de legumes (batata + abóbora + Repolho picadinho****) com frango desfiado***	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de panga ao molho desfiado*** Brócolis cozido picado	Risoto de Frango desfiado com cenoura***	Canjiquinha Feijão Amassado Espinafre cozido picadinho Frango ao molho desfiado***	Creme de Abóbora Com Acém desfiado***
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			482	72	15	16
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			293	5,1	383	61
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
Para crianças de 04 a 06 meses utilizar a Fórmula Infantil de 1º semestre.						
Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maça, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						
PARA <11 MESES: *Fruta ralada, amassada, frapê ou cozida; **Substituir por hortaliça C cozida e amassada; ***Carnes bem picadinhas; ****Substituir por espinafre amassado;						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio A - CRECHE
(1 A 3 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco de Uva Integral Pão Bisnaguinha Artesanal com Geléia 100% Fruta	Iogurte Natural com Mamão Picadinho	Mingau de Aveia com Creme de Passas sem açúcar	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) sem açúcar Pão de milho caseiro c/ manteiga	Batata Doce Cozida Banana
COLAÇÃO	9 h	Maçã Cozida	Melancia Picada	Mamão picado	Goiaba Picada	Laranja Lima Picada
ALMOÇO	11h	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Creme de Alpin Ovos Caipira mexidos com Cheiro Verde Cenoura Sauté	Macarrão c/ Tomate Picado Feijão Amassado Coxa e Sobrecoxa Desfiada ao Molho Chuchu Picadinho Refogado	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Pescada ao Molho de Tomate Inhame Ensopado Couve Picadinha Refogada	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Bolo de Batata com Peito de Frango Desfiado e Cenoura Abobrinha Refogada	Arroz branco papa Feijão Amassado Patinho Desfiado ao Molho Quibebe de Abóbora Brócolis Cozido Picado
LANCHE	13h	Leite Enriquecido c/ Chocolate (100% Cacau) sem açúcar e Goiaba	Tomatinho Grape Biscoito de Arroz	Leite Aquecido sem açúcar Pão de Milho Caseiro	Mingau de Amido com maçã cozida sem açúcar	Leite enriquecido com Pêra e Passas sem açúcar
JANTAR	16 h	Sopa Creme de Inhame com Espinafre e Patinho Picadinho	Risoto com Frango Desfiado e Cenoura	Sopa de Legumes (Batata + Cenoura + Chuchu + Couve Picada) com Ovo Cozido	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Beterraba Cozida Frango Desfiado	Sopa de Feijão com Macarrão e Patinho em Isca
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			706	104	26	21
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			365	3,7	588	51
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						Os NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769

Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Alpin, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio B - CRECHE
(1 A 3 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Leite Aquecido Biscoito de Arroz	Mingau de Amido de Milho com Chocolate (100% Cacau) sem açúcar	Leite Aquecido Cookie de Banana sem açúcar	Leite Aquecido sem açúcar Pão Bisnaguinha Artesanal pincelado com Manteiga	Canjição Maça Cozida
COLAÇÃO	9 h	Banana	Morango	Mamão Picado	Maça	Laranja Lima
ALMOÇO	11h	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Ovos Cozidos Polenta Cremosa Couve Refogada	Arroz Branco papa Feijão Amassado Isca de Frango Grelhado Desfiado Jardineira de Legumes (Batata+Cenoura + Chuchu)	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Lombinho Desfiado Purê de Batata Doce Brócolis Cozido Picadinho	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Coxa e Sobrecoxa Desfiada ao Molho Creme de Aipim Repolho Picado Refogado	Macarrão com Tomate Picado Feijão Amassado Acém Desfiado ao Molho Abobrinha Refogada
LANCHE	13h	Mingau de Amido com Creme de Uva Passa sem açúcar	Suco de Polpa de Goiaba sem açúcar Pipoca de Sagu	Papinha de Milho Tomatinho Grape	Iogurte Natural Uva picadinha	Leite enriquecido com Chocolate (Cacau 100%) sem açúcar Panqueca Salgada de Aveia
JANTAR	16 h	Sopa Creme de Abóbora com Frango Desfiado	Canja de Galinha	Arroz Branco Papa Feijão Amassado Lombinho Desfiado Abobrinha Refogada	Sopa de Legumes (Batata + Cenoura + Abobrinha) com Acém Desfiado	Canjiquinha Feijão Amassado Espinafre refogado Acém Desfiado ao molho
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			715	112	27	20
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			366	3,8	601	42

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maça, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025- Cardápio C - CRECHE
(1 A 3 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco de Uva integral Pão Bisnaguinha artesanal com Geléia 100% fruta	iogurte natural com mamão picadinho	Mingau de aveia c/ creme de passas sem açúcar	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) sem açúcar Pão de milho caseiro c/ manteiga	Batata Doce cozida Banana
COLAÇÃO	9 h	Banana	Melão Picada	Pêra	Maçã	Laranja Lima Picada
ALMOÇO	11h	Macarrão c/ tomate picado Feijão amassado Omelete de ovo caipira c/ espinafre Purê de cenoura	Arroz branco papa Feijão amassado Coxa e sobrecoxa desfiada Repolho refogado e tomate picados	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de Panga com tomate Creme de inhame Cruchu picadinho refogado	Arroz branco papa Feijão amassado Bolo de batata com Frango desfiado Couve flor refogada e amassada	Arroz branco papa Feijão amassado Patinho ensopado picadinho Canjiquinha Brócolis refogado picadinho
LANCHE	13h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) e banana sem açúcar	Tomatinho grape Biscoito de Arroz	Leite enriquecido c/ mamão sem açúcar	Leite Aquecido sem açúcar Bolo de aveia c/ banana sem açúcar	Abacate picado com leite em pó
JANTAR	16 h	Arroz branco papa Feijão amassado Beterraba cozida Frango desfiado com tomate	Sopa cremosa de fubá com couve refogada e ovos caipira cozidos	Canja de Galinha	Arroz branco Feijão amassado abóbora sauté amassada Frango desfiado	Sopa de Macarrão com feijão, cenoura e patinho desfiado
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			719	114	27	20
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			350	4,1	278	35
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fomecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						Os NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769

Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação

Nutrição Escolar
2025 - Cardápio D - CRECHE
(1 A 3 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) sem açúcar Biscoito de arroz	Leite enriquecido c/ Maça sem açúcar	Suco integral de maçã Cookie de banana sem açúcar	Leite aquecido sem açúcar Pão bisnaguinha artesanal pincelado com manteiga	Canjicão Banana
COLAÇÃO	9 h	Morango picado	Mamão picado	Uva picada	Laranja Lima	Melão picado
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos caipira mexidos c/ cheiro verde Quibebe de abóbora Chuchu refogado picadinho	Macarrão com c/ tomate picado Feijão Peito de Frango em isca acebolado Cenoura sauté picadinha Couve refogada e picada	Arroz branco papa Feijão amassado Lombinho assado Purê de batata Vagem refogada e picada	Arroz branco Feijão amassado Coxa e Sobrecoxa ao Molho Creme de aipim Beterraba refogada e picada	Arroz branco papa Feijão amassado Acém de panela desfiado Purê de batata Repolho picadinho refogado
LANCHE	13h	Mingau de amido com creme de uva passa sem açúcar	Suco de Polpa de Manga sem açúcar Pipoca de Sagu	Milho cozido Tomatinho grape	Iogurte Natural Banana	Leite enriquecido com chocolate (cacau 100%) sem açúcar Panqueca salgada de aveia com manteiga
JANTAR	16 h	Sopa de Legumes (batata + abóbora + repolho) + frango desfiado	Arroz branco papa Feijão amassado Filé de Panga ao molho desfiado Brócolis refogado e picado	Risoto de frango desfiado com cenoura	Canjiquinha Feijão amassado espinafre refogado Frango ao molho desfiado	Creme de abóbora c/ Acém desfiado
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			714	113	27	20
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)
			358	3,9	290	37
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769

Conforme Resolução nº6/2020, é PROIBIDO ofertar açúcar para crianças com menos de 3 anos.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa, Inhame e Milho verde.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maça, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio A - PRÉ ESCOLA - PARCIAL

(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE	7 h/ 13h	Suco integral de uva Pão Bisnaguinha com requeijão	Iogurte Polpa de frutas Mamão	Café com leite Biscoito Salgado	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com manteiga	Café com leite Bolo de banana
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Purê de batata doce Salada de Alface e cenoura ralada	Macarrão ao molho de tomate Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Chuchu Refogado Salada de Tomate	Arroz branco Feijão Pescada ao Molho de tomate Inhame ensopado Salada verde	Arroz branco Feijão Bolo de batata com peito de frango desfiado e cenoura Salada de Couve-flor	Arroz branco Feijão Isca de Patinho ensopado Polenta cremosa Salada de repolho
SOBREMESA		Laranja	Melão	Banana	Maçã	Goiaba
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			443	64	15	13
			Sódio (mg)			
			370			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate. Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem. Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame. Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio B - PRÉ ESCOLA - PARCIAL
(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	7 h/ 13h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Biscoito Rosquinha	Café com leite Bolo de Maçã	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com queijo Mussarela	Suco de Polpa de goiaba Biscoito Salgado	Canjição Banana
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Polenta cremosa Salada de couve refogada	Arroz branco Feijão Isca de frango com tomate Jardineira de Legumes (batata+cenoura+chuchu)	Arroz branco Feijão Lombinho Assado Farofa de cenoura Salada de Brócolis	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Aipim sauté Salada de repolho	Macarrão ao Sugo Feijão Acém de panela Abobrinha refogada Salada de Alface
SOBEMESA		Caqui	Melancia	Mamão	Pêra	Uva
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			403	66	15	12
			Sódio (mg)			
			401			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate. Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem. Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame. Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio C - PRÉ ESCOLA - PARCIAL

(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE	7 h/ 13h	Café com leite Pão Bisnaguinha com Manteiga	Suco de Uva integral Biscoito de Polvilho	iogurte Polpa de Frutas Caqui	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com requeijão	Café com Leite Biscoito doce
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Omelete com Espinafre Purê de cenoura Salada de Couve com beterraba	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Quibebe de Abóbora Salada de repolho	Arroz branco Feijão Filé de panga com tomate Pirão de Peixe Salada de Alface com cenoura	Arroz branco Feijão Bolo de batata de frango c/ cenoura Salada de tomate	Arroz branco Feijão Bife (patinho) de panela com batata Canjiquinha Brócolis refogado
SOBREMESA		Banana d'água	Tangerina	Melão	Maçã	Goiaba
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			423	64	14	13
			Sódio (mg)			
			438			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

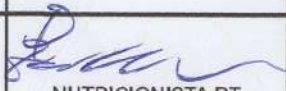

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.


Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio D - PRÉ ESCOLA - PARCIAL

(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	7 h/ 13h	Suco Integral de Maçã Biscoito Salgado	Iogurte Polpa de Frutas Banana	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com Mussarela	Suco Polpa de manga Biscoito Salgado	Café com leite Pão careca com manteiga
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Chuchu refogado Tabule	Arroz branco Feijão Isca de filé de frango com cenoura Purê de batata Salada de Couve	Arroz branco Feijão Lombinho grelhado Farofa de ovos Vagem refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Creme de aipim Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão Picadinho de Acém acebolado Torta de Legumes Salada de repolho
SOBREMESA		Uva	Mamão	Pêra	Laranja	Caqui
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			412	64	15	11
			Sódio (mg)			
			499			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

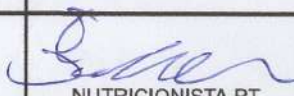

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.



Tel.: 2533/2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação

Nutrição Escolar
2025 - Cardápio A - PRÉ ESCOLA - INTEGRAL

(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco integral de uva Pão Bisnaguinha com requeijão	iogurte Polpa de frutas Melancia	Café com leite Biscoito Salgado Mamão	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com manteiga	Café com leite Bolo de banana
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Purê de batata doce Salada de Alface e cenoura ralada	Macarrão ao molho de tomate Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Chuchu Refogado Salada de Tomate	Arroz branco Feijão Pescada ao Molho de tomate Inhame ensopado Salada verde	Arroz branco Feijão Bolo de batata com peito de frango desfiado e cenoura Salada de Couve-flor	Arroz branco Feijão Isca de Patinho ensopado Polenta cremosa Salada de repolho
LANCHE	13h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Biscoito doce	Abacate Amassado com leite em pó	Leite aquecido Panqueca de banana	Goiaba Biscoito Doce	Laranja Lima
JANTAR	16 h	Sopa creme de inhame com espinafre e carne de patinho	Risoto com frango e cenoura	Sopa de legumes (batata+cenoura+chuchu+co uve picada) com ovo cozido	Arroz branco Feijão Beterraba cozida Frango em isca acebolado	Sopa de Feijão com macarrão e Patinho em Isca
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			922	131	35	28
			Sódio (mg)			
			954			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.


NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769


Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio B - PRÉ ESCOLA - INTEGRAL
(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Biscoito Rosquinha	Café com leite Bolo de Maçã	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com queijo Mussarela	Suco de Polpa de goiaba Biscoito Salgado	Canjição Uva Picadinha
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Polenta cremosa Salada de couve refogada	Arroz branco Feijão Isca de frango com tomate Jardineira de Legumes (batata+cenoura+chuchu)	Arroz branco Feijão Lombinho Assado Farofa de cenoura Salada de Brócolis	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Aipim sauté Salada de repolho	Macarrão ao Sugo Feijão Acém de panela Abobrinha refogada Salada de Alface
LANCHE	13h	Banana d'água cozida c/ aveia	Iogurte polpa de Frutas Morango	Biscoito doce Mamão	Café com leite Pão careca com manteiga Maçã	Leite enriquecido c/ mamão Pão bisnaguinha c/ manteiga
JANTAR	16 h	Sopa creme de Abóbora com Frango em isca	Canjiquinha Feijão Espinafre refogado Isca de Acém ao molho de tomate	Arroz branco Feijão Lombinho desfiado Abobrinha refogada	Sopa de legumes (Inhame + cenoura + Abobrinha) com acém em isca	Canja de Galinha
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			938	144	35	26
			Sódio (mg)			
			1013			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação

Nutrição Escolar

2025 - Cardápio C - PRÉ ESCOLA - INTEGRAL

(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Café com leite Pão Bisnaguinha com Manteiga	Suco de Uva integral Biscoito de Polvilho	iogurte Polpa de Frutas Pêra	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com requeijão	Café com Leite Biscoito doce
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Omelete com Espinafre Purê de cenoura Salada de Couve com beterraba	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Quibebe de Abóbora Salada de repolho	Arroz branco Feijão Filé de panga com tomate Pirão de Peixe Salada de Alface com cenoura	Arroz branco Feijão Bolo de batata de frango c/ cenoura Salada de tomate	Arroz branco Feijão Bife (patinho) de panela com batata Canjiquinha Brócolis refogado
LANCHE	13h	Banana	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Bolo de Maçã	Leite aquecido Biscoito Doce	Melão com leite em pó	Laranja
JANTAR	16 h	Arroz Feijão Beterraba cozida Frango em isca ao molho de	Sopa de Fubá com feijão, couve refogada e ovos cozidos	Canja de Galinha	Arroz Feijão Cenoura e Chuhu sauté Frango grelhado	Sopa de macarrão com feijão, cenoura e isca de carne
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			915	138	35	26
			Sódio (mg)			
			983			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769


CAE
NOVA FRIBURGO
Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio D - PRÉ ESCOLA - INTEGRAL
(4 A 5 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco Integral de Maçã Biscoito Salgado	iogurte Polpa de Frutas Banana	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com Mussarela	Suco Polpa de manga Biscoito Salgado	Café com leite Pão careca com manteiga Laranja
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Chuchu refogado Tabule	Arroz branco Feijão Isca de filé de frango com cenoura Purê de batata Salada de Couve	Arroz branco Feijão Lombinho grelhado Farofa de ovos Vagem refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Creme de aipim Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão Picadinho de Acém acebolado Torta de Legumes Salada de repolho
LANCHE	13h	Café com Leite Pão de milho com manteiga	Mamão	Canjicão Maçã	Morango	Leite aquecido Bolo de cenoura
JANTAR	16 h	Sopa de Legumes (Batata + Abóbora + repolho) com isca de frango acebolada	Arroz Feijão Filé de Panga ao molho Couve-flor refogada	Risoto de frango com cenoura	Canjiquinha Feijão Abobrinha refogada Isca de frango ao molho	Creme de Abóbora com acém
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			949	135	32	26
			Sódio (mg)			
			1047			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

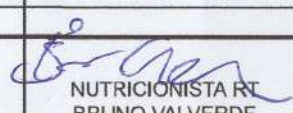

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

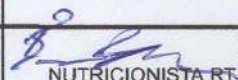
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.


Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio A - FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE	7 h/ 13h	Suco integral de uva Pão Bisnaguinha com requeijão	Iogurte Polpa de frutas Banana	Café com leite Biscoito Salgado	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com manteiga	Café com leite Bolo de cacau
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Purê de batata doce Salada de Alface e cenoura ralada	Macarrão ao molho de tomate Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Chuchu Refogado Salada de Tomate	Arroz branco Feijão Pescada ao Molho de tomate Inhame ensopado Salada verde	Arroz branco Feijão Bolo de batata com peito de frango desfiado e cenoura Salada de Couve-flor	Arroz branco Feijão Isca de Patinho ensopado Polenta cremosa Salada de repolho
SOBREMESA		Laranja	Maçã	Banana	Goiaba	Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			551	81	18	17
			Sódio (mg)			
			512			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate. Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem. Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame. Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.						 Tel.: 2533-2536

Bruno Valverde
Coordenador de Nutrição
CRN 2003100769
MNF - Mat. 107.315



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio B - FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	7 h/ 13h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Biscoito Rosquinha	Iogurte polpa de frutas Pão careca com manteiga	Suco de Polpa de goiaba Biscoito Salgado	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com queijo Mussarela	Canjição Banana
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Polenta cremosa Salada de couve refogada	Arroz branco Feijão Isca de frango com tomate Jardineira de Legumes (batata+cenoura+chuchu)	Arroz branco Feijão Lombinho Assado Farofa de cenoura Salada de Brócolis	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Aipim sauté Salada de repolho	Macarrão ao Sugo Feijão Acém de panela Abobrinha refogada Salada de Alface
SOBEMESA		Banana	Goiaba	Maçã	Banana	Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			543	80	19	13
			Sódio (mg)			
			471			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação

Nutrição Escolar

2025 - Cardápio C - FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE	7 h/ 13h	Café com leite Pão Bisnaguinha com Manteiga	Suco de Uva integral Biscoito de Polvilho	Iogurte Polpa de Frutas Caqui	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com requeijão	Café com Leite Biscoito doce
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Omelete com Espinafre Purê de cenoura Salada de Couve com beterraba	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Quibebe de Abóbora Salada de repolho	Arroz branco Feijão Filé de panga com tomate Pirão de Peixe Salada de Alface com cenoura	Arroz branco Feijão Bolo de batata de frango c/ cenoura Salada de tomate	Arroz branco Feijão Bife (patinho) de panela com batata Canjiquinha Brócolis refogado
SOBREMESA		Banana	Laranja	Tangerina	Maçã	Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			524	78	19	17
			Sódio (mg)			
			536			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.


NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio D - FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	7 h/ 13h	Suco Integral de Maçã Biscoito Salgado	iogurte Polpa de Frutas Banana	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com Mussarela	Suco Polpa de manga Biscoito Salgado	Café com leite Pão careca com manteiga
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Chuchu refogado Tabule	Arroz branco Feijão Isca de filé de frango com cenoura Purê de batata Salada de Couve	Arroz branco Feijão Lombinho grelhado Farofa de ovos Vagem refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Creme de aipim Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão Picadinho de Acém acebolado Torta de Legumes Salada de repolho
SOBREMESA		Maçã	Caqui	Banana	Laranja	Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			553	82	19	14
			Sódio (mg)			
			616			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

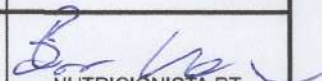

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

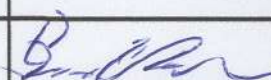
2025 - Cardápio A - FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE	7 h/ 13h	Suco integral de uva Pão Bisnaguinha com requeijão	Iogurte Polpa de frutas Banana	Café com leite Biscoito Salgado	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com manteiga	Café com leite Bolo de cacau
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Purê de batata doce Salada de Alface e cenoura ralada	Macarrão ao molho de tomate Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Chuchu Refogado Salada de Tomate	Arroz branco Feijão Pescada ao Molho de tomate Inhame ensopado Salada verde	Arroz branco Feijão Bolo de batata com peito de frango desfiado e cenoura Salada de Couve-flor	Arroz branco Feijão Isca de Patinho ensopado Polenta cremosa Salada de repolho
SOBREMESA		Laranja	Maçã	Banana	Goiaba	Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			693	106	23	21
			Sódio (mg)			
			673			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate. Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem. Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame. Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.						 Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio B - FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	7 h/ 13h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Biscoito Rosquinha	Iogurte polpa de frutas Pão careca com manteiga	Suco de Polpa de goiaba Biscoito Salgado	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com queijo Mussarela	Canjição Banana
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Polenta cremosa Salada de couve refogada	Arroz branco Feijão Isca de frango com tomate Jardineira de Legumes (batata+cenoura+chuchu)	Arroz branco Feijão Lombinho Assado Farofa de cenoura Salada de Brócolis	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Aipim sauté Salada de repolho	Macarrão ao Sugo Feijão Acém de panela Abobrinha refogada Salada de Alface
SOBEMESA		Banana	Goiaba	Maçã	Banana	Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			700	108	24	16
			Sódio (mg)			
			620			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate. Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem. Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame. Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação

Nutrição Escolar

2025 - Cardápio C - FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE	7 h/ 13h	Café com leite Pão Bisnaguinha com Manteiga	Suco de Uva integral Biscoito de Polvilho	iogurte Polpa de Frutas Caqui	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão Bisnaguinha com requeijão	Café com Leite Biscoito doce
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Omelete com Espinafre Purê de cenoura Salada de Couve com beterraba	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Quibebe de Abóbora Salada de repolho	Arroz branco Feijão Filé de panga com tomate Pirão de Peixe Salada de Alface com cenoura	Arroz branco Feijão Bolo de batata de frango c/ cenoura Salada de tomate	Arroz branco Feijão Bife (patinho) de panela com batata Canjiquinha Brócolis refogado
SOBREMESA		Banana	Laranja	Tangerina	Maçã	Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			657	101	24	21
			Sódio (mg)			
			684			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.


NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio D - FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	7 h/ 13h	Suco Integral de Maçã Biscoito Salgado	Iogurte Polpa de Frutas Banana	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Pão careca com Mussarela	Suco Polpa de manga Biscoito Salgado	Café com leite Pão careca com manteiga
ALMOÇO / JANTAR	11h/ 16h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Chuchu refogado Tabule	Arroz branco Feijão Isca de filé de frango com cenoura Purê de batata Salada de Couve	Arroz branco Feijão Lombinho grelhado Farofa de ovos Vagem refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Creme de aipim Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão Picadinho de Acém acebolado Torta de Legumes Salada de repolho
SOBREMESA		Maçã	Caqui	Banana	Laranja	Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			690	105	24	17
			Sódio (mg)			
			768			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Tangerina.



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação

Nutrição Escolar
2025 - Cardápio Especial - Alergia a proteína do leite (APLV)

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco integral de uva Biscoito de arroz	Leite (a base de soja) enriquecido com cacau 100% Melancia	Café com leite (a base de soja) Batata doce cozida	Mingau de aveia com leite (a base de soja) c/ banana e passas	Café com leite (a base de soja) Mamão
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Batata inglesa cozida Salada de Alface e cenoura ralada	Macarrão ao molho de tomate Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Chuchu Refogado Salada de Tomate	Arroz branco Feijão Pescada ao Molho de tomate Inhame ensopado Salada verde	Arroz branco Feijão Bolo de batata com peito de frango desfiado e cenoura Salada de Couve-flor	Arroz branco Feijão Isca de Patinho ensopado Polenta cremosa Salada de repolho
LANCHE	13h	Leite (a base de soja) enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Maçã	Abacate Amassado com leite em pó (a base de soja)	Leite (a base de soja) aquecido Biscoito de arroz	Salada de frutas	Suco de Laranja Lima Cookie de banana e aveia
JANTAR	16 h	Sopa creme de inhame com espinafre e carne de patinho	Risoto com frango e cenoura	Sopa de legumes (batata+cenoura+chuchu+co uve picada) com ovo cozido	Arroz branco Feijão Beterraba cozida Frango em isca acebolado	Sopa de Feijão com macarrão e Patinho em Isca
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			922	131	35	28
			Sódio (mg)			
			954			

Orientações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

ALIMENTOS PROIBIDOS: LEITE, MANTEIGA, REQUEIJÃO, IOGURTE, PÃES, BOLOS, BISCOITOS. LEIA SEMPRE O RÓTULO!

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalica A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortalica B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortalica C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.


NUTRICIONISTA RT
BRUNO VALVERDE
CRN 2003100769



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio Especial - Celiacos

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco Integral de Maçã Panqueca de banana com cacau	Iogurte Polpa de Frutas Banana	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Biscoito de arroz	Suco Polpa de manga Pão de milho com manteiga	Café com leite Batata doce cozida
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com cheiro Verde Chuchu refogado Tabule	Arroz branco Feijão Isca de filé de frango com cenoura Purê de batata Salada de Couve	Arroz branco Feijão Lombinho grelhado Farofa de ovos Vagem refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Creme de aipim Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão Picadinho de Acém acebolado Jardineira de legumes Salada de repolho
LANCHE	13h	Café com Leite Biscoito de polvilho	Mamão	Canjição Maçã	Salada de frutas	Abacate amassado com leite em pó
JANTAR	16 h	Sopa de Legumes (Batata + Abóbora + repolho) com isca de frango acebolada	Arroz Feijão Filé de Panga ao molho Couve-flor refogada	Risoto de frango com cenoura	Canjiquinha Feijão Abobrinha refogada Isca de frango ao molho	Creme de Abóbora com acém
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			949	135	32	26
			Sódio (mg)			
			1047			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
ALIMENTOS PROIBIDOS: FARINHA DE TRIGO, TRIGO PARA QUIBE, AVEIA, MACARRÃO, PÃES, BOLOS, BISCOITOS. LEIA SEMPRE O RÓTULO!						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio Especial - Diabéticos

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) sem açúcar Biscoito salgado	Café com leite sem açúcar Cookie de maçã com aveia sem açúcar	Leite enriquecido c/ chocolate (100% cacau) sem açúcar Pão careca com queijo Mussarela	Suco de Polpa de goiaba sem açúcar Biscoito Salgado	Canjição sem açúcar Melancia
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Polenta cremosa Salada de couve refogada	Arroz branco Feijão Isca de frango com tomate Jardineira de Legumes (batata+cenoura+chuchu)	Arroz branco Feijão Lombinho Assado Farofa de cenoura Salada de Brócolis	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Alpim sauté Salada de repolho	Macarrão ao Sugo Feijão Acém de panela Abobrinha refogada Salada de Alface
LANCHE	13h	Banana d'água cozida c/ aveia	Iogurte natural integral Goiaba	Salada de frutas com farelo de aveia	Café com leite sem açúcar Pão careca com manteiga	Abacate amassado com leite em pó
JANTAR	16 h	Sopa creme de Abóbora com Frango em isca	Canjiquinha Feijão Espinafre refogado Isca de Acém ao molho de tomate	Arroz branco Feijão Lombinho desfiado Abobrinha refogada	Sopa de legumes (Inhamé + cenoura + Abobrinha) com acém em isca	Canja de Galinha
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			938	144	35	26
			Sódio (mg)			
			1013			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
ALIMENTOS PROIBIDOS: AÇÚCAR, IOGURTE POLPA DE FRUTA, BISCOITOS, BOLOS. LEIA SEMPRE O RÓTULO!						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						





Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar
2025 - Cardápio Especial - Intolerância a lactose

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Café com leite zero lactose Biscoito de arroz	Suco de Uva integral Batata doce cozida	Iogurte zero lactose Mamão	Leite zero lactose enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Banana amassada com aveia	Canjição com leite zero lactose
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Omelete com Espinafre Cenoura cozida Salada de Couve com beterraba	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Quibebe de Abóbora Salada de repolho	Arroz branco Feijão Filé de panga com tomate Pirão de Peixe Salada de Alface com cenoura	Arroz branco Feijão Bolo de batata de frango c/ cenoura Salada de tomate	Arroz branco Feijão Bife (patinho) de panela com batata Canjiquinha Brócolis refogado
LANCHE	13h	Goiaba	Leite zero lactose enriquecido c/ chocolate (100% cacau) Cookie de banana com aveia	Abacate amassado com leite em pó sem lactose e cacau 100%	Suco de laranja Pão de milho	Caqui
JANTAR	16 h	Arroz Feijão Beterraba cozida Frango em isca ao molho de tomate	Sopa de Fubá com feijão, couve refogada e ovos cozidos	Canja de Galinha	Arroz Feijão Cenoura e Chuhu sauté Frango grelhado	Sopa de macarrão com feijão, cenoura e isca de carne
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			915	138	35	26
			Sódio (mg)			
			983			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
ALIMENTOS PROIBIDOS: LEITE, MANTEIGA, REQUEIJÃO, IOGURTE, PÃES, BOLOS, BISCOITOS. LEIA SEMPRE O RÓTULO!						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalça C = Alpim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						



Tel.: 2533-2536



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Nutrição Escolar

2025 - Cardápio Especial - Múltiplas alergias

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	7 h	Suco Integral de Maçã Milho cozido	Leite (Fórmula infantil elementar) enriquecido com cacau 100% Biscoito de arroz	Café com leite (fórmula infantil elementar) Mamão picado	Suco Polpa de manga Batata doce cozida	Suco de laranja Biscoito de arroz
ALMOÇO	11h	Arroz branco Feijão Frango desfiado Chuchu refogado Tabule	Arroz branco Feijão Isca de filé de frango com cenoura Batata inglesa cozida Salada de Couve	Arroz branco Feijão Lombinho grelhado Vagem refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão Coxa e Sobrecoxa ao molho Aipim cozido Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão Picadinho de Acém acebolado Jardineira de legumes Salada de repolho
LANCHE	13h	Café com Leite (fórmula infantil elementar) Aipim cozido	Mingau de amido com leite (fórmula infantil elementar) com banana e passas	Leite (fórmula infantil elementar) enriquecido com banana e maçã	Salada de frutas	Abacate amassado com cacau 100%
JANTAR	16 h	Sopa de Legumes (Batata + Abóbora + repolho) com isca de frango acebolada	Arroz Feijão Filé de Panga ao molho Couve-flor refogada	Risoto de frango com cenoura	Canjiquinha Feijão Abobrinha refogada Isca de frango ao molho	Creme de Abóbora com acém
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			949	135	32	26
			Sódio (mg)			
			1047			
Orientações: As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos. É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana. O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta. Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.						 NUTRICIONISTA RT BRUNO VALVERDE CRN 2003100769
ALIMENTOS PROIBIDOS: OVOS, LEITE, MANTEIGA, REQUEIJÃO, IOGURTE, MUSSARELA, FARINHA DE TRIGO, FARINHA DE QUIBE, MACARRÃO, AVEIA, PÃES, BOLOS, BISCOITOS. LEIA SEMPRE O RÓTULO!						
TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI						
Hortalça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.						
Hortalça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.						
Hortalça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.						
Frutas = Abacate, Banana d'água, Banana Prata, Caqui, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Melancia, Morango, Pêra, Tangerina.						



Tel.: 2533-2536