Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CARDÁPIO INSTITUIÇÃO EDUCANDÁRIO SANTO ANTÔNIO DE BEBEDOURO NOVEMBRO 2026 - COM SUGESTÃO DE LANCHE DA TARDE

02/11 **FERIADO NACIONAL**	**03/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE CHUCHU 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PIPOCA* SUCO NATURAL 1 FRUTA ***OPÇÃO:** SALADA DE FRUTAS	**04/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO **ALMOÇO:** ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA SELETA DE LEGUMES SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** ARROZ DOCE 1FRUTA* ***OPÇÃO:** QUIBE DE LEGUMES	**05/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PÃO COM FRANGO* SUCO NATURAL ***OPÇÃO:** PIPOCA	**06/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, BOLO SIMPLES **ALMOÇO:** GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE ABOBRINHA 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** SALADA DE FRUTAS ***OPÇÃO:** PIPOCA
1ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br
Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

09/11 **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA SELETA DE LEGUMES SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PIPOCA* 1 FRUTA **<u>*OPÇÃO:</u>** VITAMINA DE FRUTAS	**10/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE CHUCHU 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** SALADA DE FRUTAS* **<u>*OPÇÃO:</u>** TORTA DE LEGUMES	**11/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA CASEIRO **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, PERNIL EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** CANJICA* 1 FRUTA **<u>*OPÇÃO:</u>** VITAMINA DE FRUTAS	**12/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, BOLO SIMPLES **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA REPOLHO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PÃO COM FATIADO* SUCO NATURAL **<u>*OPÇÃO:</u>** ARROZ DOCE	**13/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO **ALMOÇO:** GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE PEPINO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** TORTA DE LEGUMES* SUCO NATURAL **<u>*OPÇÃO:</u>** CANJICA
2 ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br
Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

16/11 **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE ABOBRINHA 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** SALADA DE FRUTAS* ***OPÇÃO:*** PIPOCA + FRUTAS	**17/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PIPOCA* 1 FRUTA ***OPÇÃO:*** VITAMINA DE FRUTAS	**18/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE CHUCHU **LANCHE DA TARDE:** ARROZ DOCE* 1 FRUTA ***OPÇÃO:*** GELATINA + FRUTA	**19/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, BOLO SIMPLES **ALMOÇO:** GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE TOMATE 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PÃO COM PERNIL DESFIADO* SUCO NATURAL ***OPÇÃO:*** BOLO SIMPLES	**20/11** **FERIADO ESTADUAL**
3 ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

23/11 **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA SELETA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PIPOCA* SUCO NATURAL **<u>*OPÇÃO:</u>** GELATINA + 1FRUTA	**24/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO **ALMOÇO:** ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA SELETA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** BOLO SIMPLES VITAMINA DE FRUTAS* **<u>*OPÇÃO:</u>** SALADA DE FRUTAS	**25/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** SALADA DE FRUTA* **<u>*OPÇÃO:</u>** ARROZ DOCE	**26/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, BOLO SIMPLES **ALMOÇO:** ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO COM BATATA SALADA CHUCHU COM OVO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PÃO COM CARNE MOIDA* SUCO NATURAL **<u>*OPÇÃO:</u>** PIPOCA	**27/11** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA E **ALMOÇO:** GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE CABOTIÁ 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** ARROZ DOCE* 1 FRUTA **<u>*OPÇÃO:</u>** ARROZ DOCE
4 ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

5 ª SEMANA DO MÊS				
30/11 **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE, PÃO COM MARGARINA **ALMOÇO:** ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA SELETA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO 1 FRUTA **LANCHE DA TARDE:** PIPOCA* SUCO NATURAL 1 FRUTA ***OPÇÃO:** SALADA DE FRUTAS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

SUGETÕES DE LANCHES DA TARDE PARA ESCOLAS INTEGRAIS:

- BOLOS SIMPLES
- ARROZ DOCE
- VITAMINA DE FRUTAS
- CANJICA
- SALADA DE FRUTA
- PIZZA DE LIQUIDIFICADOR/ TORTAS SALGADAS
- ROSCAR SIMPLES
- QUIBE DE FORNO (DE LEGUMES OU CARNE)
- GELATINA COLORIDA
- FLAN DE CHOCOLATE
- PIPOCA
- OMELETE DE FORNO

TODAS AS RECEITAS CITADAS ESTÃO EM NOSSO LIVRO DE RECITAS, CASO SEJA NECESSÁRIO PODE SER SOLICITADO A NUTRICIONISTA.

PORCIONAMENTO POR FAIXA ETÁRIA INTEGRAL/PARCIAL

Faixa etária: 31 a 60 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT SemLactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Cenoura

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

	100 gramas de salada de Abobrinha
	1 Pera
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VITA	VITC	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Faixa etária: 19 a 30 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1, 5 fruta ou 1, 5 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Carne em Iscas ao Pomodoro
	100 gramas de salada de Batata com ovo
	1 Laranja
LANCHE DA TARDE	1 Pão Hot Dog
	1 fatia de presunto, queijo ou mortadela
	200 ml de suco de laranja

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br
Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VITA	VITC	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
216,9987	867,9948	84,48005	337,9202	42,22424	380,0181	47,97713	7867,094	377,4723	557,2256	10,73469	6881,17	442,7373	8,399887

Faixa etária: 16 a 18 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
	1 fruta ou 1 porção*
LANCHE DA MANHÃ	2 frutas ou 2 porções*
	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

ALMOÇO	200 gramas de Frango com Vagem
	100 gramas de salada de Tomate
	1 Maçã
LANCHE DA TARDE	1 Pão Hot Dog
	1 fatia de presunto, queijo ou mortadela
	200 ml de suco de laranja

*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VITA	VITC	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
248,8172	995,2689	86,70742	346,8297	42,46833	382,2149	52,35659	11228,85	455,9885	585,6001	11,18633	6885,275	458,8282	8,59756

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Faixa etária: 11 a 15 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VITA	VITC	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Faixa etária: 6 a 10 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite integral UHT ou leite sem lactose ou leite de soja
	1/2 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
AL MOÇO	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Carne em Cubos com Mandioquinha
	50 gramas de salada de Repolho
	1/2 Pera
LANCHE DA TARDE	1 frutas ou1 porções*
	200 ml de suco de laranja
	1 Bolinho

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br
Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VITA	VITC	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
162,3908	649,5631	52,28236	209,1294	26,75687	240,8118	31,43816	3375,872	244,7851	298,6365	6,820128	5403,123	289,2657	5,892829

Faixa etária: 4 a 5 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150ml de LeiteIntegral UHT ou LeiteIntegral UHT SemLactose
	1/2 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1/2 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
	100 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

AL MOÇO	100 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

gov.br
Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VITA	VITC	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
134,3333	537,3331	49,03386	196,1354	23,7552	213,7968	30,56399	3374,372	244,7801	293,8948	6,450962	4595,073	267,5407	5,286829

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Porcionamento por faixa etária parcial:

Faixa etária: 31 a 60 anos	
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

AL MOÇO	90 gra mas de Frango com Cenour a
	70 gra mas de sal ada de Abobri nha
	1 Pera
	70 gra mas de sal ada de Chuchu

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Faixa etária: 19 a 30 anos	
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	90 gramas de Carne em Iscas ao Pomodoro
	70 gramas de salada de Batata com ovo
	1 Laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Faixa etária: 16 a 18 anos	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO/JANTAR	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Frango com Vagem
	100 gramas de salada de Tomate
	1 Maçã

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
135	543,8	36,6	146	8	72	25,6	6736,8	325	115	5,65	4245	197,6	2,45

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Faixa etária: 11 a 15 anos

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	90 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

Faixa etária: 6 a 10 anos	
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	1 fruta ou 1 porção*
	70 gramas de Arroz

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

AL MOÇO	50gramas de Feijão
	60 gramas de Carne em Cubos com Mandioquinha

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

	40 gramas de salada de Repolho
	1 Pera

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL							MG	MG
73	293	30	120	10,5	94,4	18,6	2251,7	217,7	71,25	4,66	3326,27	163,8	1,77

Faixa etária: 4 a 5 anos	
LANCHE DA MANHÃ ou TARDE	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO/JANTAR	70 gramas de Arroz
	50gramas de Feijão
	60 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

	1 Porção de Mel ão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prefeitura Municipal de Bebedouro
Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
74,2	220	21	83	12	107	13,6	1127,4	180	48	3,38	2571,24	123,4	2,37

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILV
Data: 29/10/2026 12:36:07-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br