



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 02/2025

Unidade Escolar: Monteiro– Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
RECESSO ESCOLAR 3	RECESSO ESCOLAR 4	5 -Pão de queijo -Maçã -Leite batido com cacau em pó	6 -Quibe enrolado assado -Melancia -Suco de abacaxi	7 -Torta integral - carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá
10 -Bolo de chocolate (farinha de aveia/integral, cacau) com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	11 -Mini pizza integral - Frango desfiado, brócolis, molho de tomate (in natura), tomate, orégano -Melancia -Suco de acerola	12 -Pão francês com carne moída -Melão -Suco de maracujá	13 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	14 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Banana -Suco de goiaba
17 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite batido com cacau	18 -Calzone – carne moída, tomate -Banana -Suco de abacaxi	19 -Torta integral – frango desfiado, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate -Suco de acerola	20 -Bolo de carne moída -Maçã -Suco de maracujá	21 -Pão de batata – frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de acerola
24 -Esfirra integral – carne moída, tomate -Banana -Suco de maracujá	25 -Coxinha de batata/mandioca – carne moída, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de goiaba	26 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	27 -Mini pizza integral - queijo, molho de tomate (in natura), tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	28 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno - queijo, molho de tomate (in natura) tomate, orégano -Suco de abacaxi

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
RECESSO 3	RECESSO 4	RECESSO 5	6 -Torta integral - frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	7 -Pão de queijo -Maçã -Leite batido com banana congelada e cacau em pó
10 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	11 -Pão francês com carne moída -Banana -Suco de abacaxi	12 -Mini pizza integral - queijo, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	13 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	14 -Hamburguinho -Melancia -Suco de acerola
17 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Leite com cacau	18 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	19 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de goiaba	20 -Esfirra integral – queijo, tomate -Maçã -Suco de maracujá	21 -Pão de ervas – patê de frango com iogurte natural -Melancia -Suco de abacaxi
24 -Cuca de banana -Leite com cacau	25 -Coxinha de batata doce assada – carne moída, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	26 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno - queijo, molho de tomate in natura tomate, orégano -Chá	27 -Bolo de carne moída -Maçã -Suco de maracujá	28 -Pão francês com frango desfiado -Melancia -Suco de maracujá
31 -Bolo de fubá com amendoim -Leite com cacau	1 -Calzone – carne moída, tomate -Melancia -Suco de uva	2 -Bauru integral de forno – frango desfiado, cenoura ralada, ervilha -Banana -Suco de goiaba	3 -Torta integral - carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	4 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Banana -Suco de uva

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 04/2025

Unidade Escolar: Carmela – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7 -Pão francês com carne moída -Banana -Suco de uva	8 -Bolo de chocolate (farinha de aveia/integral, cacau) com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	9 -Pizza integral enrolada de frango -Banana -Suco de abacaxi	10 -Torta integral – carne moída, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate -Suco de uva	11 -Pão de queijo -Banana -Leite batido com cacau em pó
14 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Chocolate quente – cacau e biomassa	15 -Bauru integral de forno – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva	16 -Quibe enrolado assado -Maçã -Suco de uva	17 -Mini pizza integral - queijo, molho de tomate (in natura), tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	18 -Esfirra integral – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva
21 FERIADO	22 -Bolo de fubá com amendoim -Leite com cacau	23 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno - queijo, molho de tomate (in natura) tomate, orégano -Leite com cacau	24 -Bolo de carne moída -Maçã -Suco de maracujá	24 -Mini pizza integral - Frango desfiado, brócolis, molho de tomate (in natura), tomate, orégano -Maçã -Suco de abacaxi
28 FERIADO	29 -Coxinha de batata/mandioca – carne moída, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de uva	30 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	1 FERIADO	2 RECESSO

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 05/2025

Unidade Escolar: Monteiro Lobato – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
5 -Bolo de fubá com amendoim -Chá	6 -Bauru integral de forno – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva	7 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau	8 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	9 -Hamburguinho -Maçã -Suco de acerola
12 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	13 -Mini pizza integral - queijo, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de acerola	14 -Pão francês com carne moída -Banana -Suco de uva	15 -Calzone – carne moída, tomate -Melancia -Chá	16 -Torta integral - frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de abacaxi
19 -Canjica com amendoim	20 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	21 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de uva	22 -Esfirra integral – queijo, tomate -Maçã -Suco de maracujá	23 -Bolo de carne moída -Melancia -Suco de abacaxi
26 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Chocolate quente (leite, cacau e biomassa)	27 -Coxinha de batata doce assada – carne/frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	28 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno -queijo, molho de tomate in natura tomate, orégano -Chá	29 -Bolinho de abóbora com carne moída -Melancia -Suco de acerola	30 -Pão de ervas – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Banana -Suco de uva

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 06/2025

Unidade Escolar: Carmela Dutra – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Chá	3 -Bauru integral de forno – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva	4 -Torta integral - carne/frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	5 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau	6 -Esfirra integral – queijo, tomate -Maçã -Suco de abacaxi
9 -Cuca de banana -Leite com cacau	10 -Mini pizza integral - queijo, milho, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	11 -Calzone – carne moída, tomate -Melancia -Chá	12 -Pão francês com carne moída -Banana -Chá	13 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Banana -Suco de uva
16 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	17 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	18 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de uva	19 FERIADO	20 RECESSO
23 -Canjica com amendoim	24 -Torta integral - carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	25 -Coxinha de batata doce assada – carne/frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	26 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno - queijo, molho de tomate in natura tomate, orégano -Chá	27 -Mini pizza integral – queijo, frango desfiado, tomate em cubos, molho de tomate in natura, orégano -Maçã -Suco de maracujá
30 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau	1 -Brownie de banana – 70% cacau -Chocolate quente - cacau e biomassa	2 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de uva	3 -Bolo de carne moída -Maçã -Suco de maracujá	4 -Bolinho de abóbora com carne moída -Melancia -Suco de acerola

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/ou outros imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 07/2025

Unidade Escolar: Carmela Dutra – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Chá	8 -Bauru integral de forno – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva	9 -Torta integral - carne frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	10 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau	11 -Esfirra integral – queijo, tomate -Maçã -Suco de abacaxi
14 RECESSO	15 RECESSO	16 RECESSO	17 RECESSO	18 RECESSO
21 RECESSO	22 RECESSO	23 RECESSO	24 RECESSO	25 RECESSO
28 -Cuca de banana -Leite com cacau	29 -Torta integral - carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	30 -Coxinha de batata doce assada – carne/frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	31 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno -queijo, molho de tomate in natura tomate, orégano -Chá	1 -Mini pizza integral – queijo, frango desfiado, tomate em cubos, molho de tomate in natura, orégano -Maçã -Suco de maracujá

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 08/2025

Unidade Escolar: Monteiro Lobato – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4 -Bolo de fubá com amendoim -Leite com cacau	5 -Bauru integral de forno – frango desfiado, cenoura ralada, ervilha -Banana -Suco de goiaba	6 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno -queijo, molho de tomate in natura tomate, orégano -Chá/suco de acerola	7 -Torta integral - frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	8 -Hamburguinho -Melancia -Suco de acerola
11 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	12 -Pão francês com carne moída -Banana -Suco de abacaxi	13 -Mini pizza integral - queijo, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	14 -Bolo de carne moída -Maçã -Suco de maracujá	15 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau quente
18 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Leite com cacau	19 -Pizza integral enrolada de frango -Maça -Suco de acerola	20 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de goiaba	21 -Esfirra integral – queijo, tomate -Maçã -Suco de maracujá	22 -Pão de ervas – patê frango com iogurte natural -Melancia -Suco de abacaxi
25 -Cuca de banana -Leite com cacau	26 -Coxinha de batata doce assada – frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	27 -Pastel integral de carne moída assado -Maçã -Suco de acerola	28 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	29 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Banana -Suco de uva

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/ou outros imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 09/2025

Unidade Escolar: Carmela Dutra – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Chá	2 -Bauru integral de forno – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva	3 -Torta integral - carne frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	4 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau	5 -Esfirra integral – queijo, tomate -Maçã -Suco de abacaxi
8 -Cuca de banana -Leite com cacau	9 -Mini pizza integral - queijo, milho, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	10 -Calzone – carne moída, tomate -Melancia -Chá	11 -Pão francês com carne moída -Banana -Chá	12 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Banana -Suco de uva
15 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	16 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	17 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de uva	18 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	19 -Hamburguinho -Melancia -Suco de abacaxi
22 -Brownie de banana – 70% cacau -Chocolate quente - cacau e biomassa	23 -Torta integral - carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	24 -Coxinha de batata doce assada – carne frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	25 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno -queijo, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Chá	26 -Mini pizza integral – queijo, frango desfiado, tomate em cubos, molho de tomate in natura, orégano -Maçã -Suco de maracujá
29 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau	30 -Pastel integral de carne moída assado -Maçã -Suco de acerola	1 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de uva	2 -Bolo de carne moída -Maçã -Suco de maracujá	3 -Bolinho de abóbora com carne moída -Melancia -Suco de acerola

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/ou outros imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 10/2025

Unidade Escolar: Monteiro Lobato – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
6 -Bolo mesclado -Leite batido com cacau e banana congelada	7 -Mini pizza integral - queijo, milho, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	8 -Calzone – carne moída, tomate -Melancia -Chá	9 -Pão francês com carne moída -Banana -Chá	10 -Coxinha de batata doce assada – carne frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Melancia -Suco de abacaxi
13 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	14 -Pastel integral de carne moída assado -Maçã -Suco de acerola	15 RECESSO	16 RECESSO	17 RECESSO
20 -Cuca de banana -Leite com cacau	21 -Torta integral - carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	22 -Pão de ervas – patê frango com iogurte natural -Melancia -Suco de abacaxi	23 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno -queijo, molho de tomate in natura tomate, orégano -Chá	24 -Mini pizza integral – queijo, frango desfiado, tomate em cubos, molho de tomate in natura, orégano -Maçã -Suco de maracujá
27 -Bolo de fubá com goiabada -Leite batido com banana congelada e cacau	28 -Pastel integral assado de carne moída, cenoura ralada, milho verde, tomate em cubos -Maçã -Suco de acerola	29 -Salada de frutas - mamão, morango, maçã, banana, melão com iogurte natural -Granola	30 -Bolo de carne moída -Melancia -Suco de maracujá	31 -Pão de batata com frango desfiado -Maçã -Suco de abacaxi

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/ou outros imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 11/2025

Unidade Escolar: Monteiro Lobato – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
3 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Chá	4 -Bauru integral de forno – carne moída, tomate -Banana -Suco de uva	5 -Torta integral - carne frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	6 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau + Banana congelada	7 -Esfirra integral – queijo, tomate -Melancia -Suco de abacaxi
10 -Cuca de banana -Leite com cacau	11 -Mini pizza integral - queijo, milho, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	12 -Calzone – carne moída, tomate -Melancia -Suco de acerola	13 -Pão francês com carne moída -Banana -Suco de abacaxi	14 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Maçã -Suco de uva
17 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	18 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	19 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de uva	20 FERIADO	21 RECESSO
24 -Brownie de banana – 70% cacau -Leite com cacau + Banana congelada	25 -Pastel integral assado de carne moída, cenoura ralada, milho verde, tomate em cubos -Maçã -Suco de acerola	26 -Coxinha de batata doce assada – carne frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	27 -Pão caseiro (agricultura familiar) com queijo ao forno - queijo, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Suco de uva	28 -Mini pizza integral – queijo, frango desfiado, tomate em cubos, molho de tomate in natura, orégano -Maçã -Suco de maracujá

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602



AUTARQUIA MUNICIPAL DE
RIO BOM

Alimentação Escolar

Cardápio 12/2025

Unidade Escolar: Carmela Dutra – Ensino Fundamental de 6 a 10 anos

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1 -Bolo de chocolate - farelo de aveia, farinha integral, cacau com cobertura de biomassa -Chá	2 -Mini pizza integral - queijo, milho, molho de tomate in natura, tomate, orégano -Maçã -Suco de maracujá	3 -Torta integral - carne frango, abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, vagem -Suco de maracujá	4 -Pão de queijo -Maçã -Leite com cacau + Banana congelada	5 -Esfirra integral – queijo, tomate -Melancia -Suco de abacaxi
8 -Cuca de banana -Leite com cacau	9 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de uva	10 -Calzone– carne moída, tomate -Melancia -Suco acerola	11 -Coxinha de batata doce assada – carne frango desfiado, cenoura ralada, tomate -Banana -Suco de abacaxi	12 -Pão sírio – frango desfiado, cenoura, iogurte natural -Maçã -Suco de uva
15 -Bolo de cenoura integral com cobertura de biomassa de banana verde -Leite com cacau	16 -Pizza integral enrolada de frango -Maçã -Suco de acerola	17 -Quibe enrolado assado -Banana -Suco de uva	18 FERIADO	19 RECESSO

OBS: Os cardápios podem sofrer alterações por problemas de entregas de fornecedores, disponibilidade de materiais e funcionários e/outras imprevistos.

Fábio Deziró Avelino
Nutricionista CRN 8 - 7602