



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 27	Terça-feira - 28	Quarta-feira - 29	Quinta-feira - 30	Sexta-feira - 01
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Pêra + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Pernil refogado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Filé de frango refogado com cebola Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne moída refogada Laranja	Arroz, Feijão Carioca Berinjela refogada com tomate e cebola Coxa e sobrecoxa de panela Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Banana
Lanche da tarde	Bolo de Chocolate Leite batido c/ achocolatado	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com molho de carne moída Suco Polpa de Maracujá	Torta de frango desfiado com tomate e cenoura ralada (Farinha de Aveia) Suco de Melão	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco Polpa de Maracujá

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 04	Terça-feira - 05	Quarta-feira - 06	Quinta-feira -07	Sexta-Feira -08
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Filé de frango ao molho vermelho Laranja	Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinha refogadas Carne moída com batata ao molho Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Abóbora refogada Carne bovina ao molho vermelho Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan
Lanche da tarde	Bolo de Laranja Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e cenoura) com frango desfiado	Pão com molho de frango desfiado Suco de Polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com molho de carne moída Suco Polpa de Maracujá

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 11	Terça-feira - 12	Quarta-feira - 13	Quinta-feira - 14	Sexta-feira - 15
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pêra+ Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga
Almoço	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Arroz *Fazer o molho separado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Quibe assado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Banana
Lanche da Tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ achocolatado	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco Polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Torta de frango desfiado com tomate e cenoura ralada (Farinha de Aveia) Suco de Melancia	Pão com frango desfiado e requeijão caseiro + alface, tomate e cenoura ralada Suco Polpa de Maracujá

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 18	Terça-feira - 19	Quarta-feira - 20	Quinta-feira - 21	Sexta-feira - 22
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da Manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga			
Almoço	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Laranja	Arroz, Feijão Carioca Farofa colorida (ovo, cenoura, abobrinha, tomate, cebola e couve) Coxinha da asa de panela Banana			
Lanche da Tarde	Bolo de Fubá Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + carne moída			

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461