



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

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

	Segunda-feira - 02	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira 05	Sexta-feira - 06
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 Carne moída refogada 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 Laranja Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e chuchu) com carne moída	Torta de frango desfiado com tomate e cenoura ralada Suco de polpa de laranja com acerola	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de Abacaxi	Bolo de Coco Leite batido c/ achocolatado

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 09	Terça-feira - 10	Quarta-feira - 11	Quinta-feira -12	Sexta-Feira -13
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + 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 Empanado de peixe assado Banana		Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Pernil refogado com cenoura Tangerina Ponkan
Lanche da tarde	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e cenoura) com frango desfiado	Lanche com molho de carne moída Suco de polpa de laranja com acerola	Bolo de chocolate recheado com doce de leite e coberto com coco ralado Suco de polpa de Abacaxi		Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia

*Sujeito a alterações

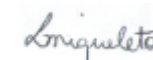
Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 17	Quarta-feira - 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira - 20
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 molho de frango desfiado Suco de polpa de Laranja com Acerola	Torta de carne moída com tomate, cebola e abobrinha Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco de 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 - OUTUBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 23	Terça-feira - 24	Quarta-feira - 25	Quinta-feira - 26	Sexta-feira - 27
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	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melancia + 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	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Maçã	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho Tangerina Ponkan	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Mamão
Lanche da Tarde	Bolo de Laranja Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + carne moída	Pão com molho de Carne Moída Suco de Polpa de Laranja com Acerola	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura raladas Suco de Polpa de Maracujá

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461