



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

CARDÁPIO ESCOLAR - MAIO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

| | Segunda-feira - 01 | Terça-feira - 02 | Quarta-feira - 03 | Quinta-feira - 04 | Sexta-feira - 05 |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã/Lanche da tarde | FERIADO | Leite batido c/ achocolatado Mamão | Iogurte de Morango Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Banana | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga |
| Almoço/Jantar | | Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Fricassê (frango com creme de milho) | Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Pêra | Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura | Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Tangerina Ponkan |
| | Segunda-feira - 08 | Terça-feira - 09 | Quarta-feira - 10 | Quinta-feira - 11 | Sexta-feira - 12 |
| Café da manhã/Lanche da tarde | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Maçã | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Banana | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga |
| Almoço/Jantar | Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Uva | Arroz, Feijão Carioca Farofa colorida (ovo, cenoura, abobrinha, tomate, cebola e couve) Coxinha da asa de panela | Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Pêra | Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho | Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Tangerina Ponkan |

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - MAIO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

*Sujeito a alterações

| | Segunda-feira - 15 | Terça-feira - 16 | Quarta-feira - 17 | Quinta-feira 18 | Sexta-feira - 19 |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã/Lanche da tarde | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Maçã | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Banana | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga |
| Almoço/Jantar | Sopa de macarrão com caldo de feijão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com carne de panela Tangerina Ponkan | Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Filé de frango refogado com cebola | Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne moída refogada Banana | Arroz, Feijão Carioca Berinjela refogada com tomate e cebola Coxa e sobrecoxa de panela | Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Laranja |
| | Segunda-feira - 22 | Terça-feira - 23 | Quarta-feira - 24 | Quinta-feira - 25 | Sexta-Feira - 26 |
| Café da manhã/Lanche da tarde | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Pêra | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga | Leite batido c/ achocolatado Banana | Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga |
| Almoço/Jantar | Arroz temperado (vagem, cenoura e milho c/ frango) Maçã | Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinha refogadas Carne moída com batata ao molho | Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com cenoura Banana | Arroz, Feijão Carioca Abóbora refogada Carne bovina ao molho vermelho | Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan |

*Sujeito a alterações

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461