

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

	Segunda-feira - 02	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira 05	Sexta-feira - 06
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 Maçã
	Segunda-feira - 09	Terça-feira - 10	Quarta-feira - 11	Quinta-feira - 12	Sexta-Feira - 13
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Mamão	Leite batido c/ achocolatado Banana	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Arroz temperado (vagem, cenoura e milho c/ frango) Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Empanado de peixe assado	Lanche com molho de carne moída Bolo de chocolate recheado com doce de leite e coberto com coco ralado Suco Polpa de Abacaxi		Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Pernil refogado com cenoura Tangerina Ponkan

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

*Sujeito a alterações

	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 17	Quarta-feira - 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira - 20
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Mamão	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Quibe assado	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Banana	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 Laranja
	Segunda-feira - 23	Terça-feira - 24	Quarta-feira - 25	Quinta-feira - 26	Sexta-feira - 27
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Maçã	Leite batido c/ achocolatado Bolo de Chocolate
Almoço/Jantar	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Laranja	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 Mamão	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Tangerina Ponkan

*Sujeito a alterações

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461