CARDÁPIO NOVEMBRO 2022
31/10 A 02/12

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO PRÉ-ESCOLA / FUNDAMENTAL I E II
ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEIEF JOÃO GONÇALVES DOS SANTOS

Horário
Tipo de Refeição

7:40 Café | Manhã
10:00 Refeição Principal | Manhã

12:30 Refeição Principal | Tarde
15:30 Café | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL³
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	**SEXTA DIA DE LANCHE** PÃO FRANCÊS FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Pré-Escola 4-5 anos
Média		
Energia	(kcal)	266,36
Carboidrato	(g)	32,1
Proteínas	(g)	12,44
Lipídios	(g)	9,8

Categoria		Fundamental I 6 - 10 anos
Média		
Energia	(kcal)	332,96
Carboidrato	(g)	40,13
Proteínas	(g)	15,56
Lipídios	(g)	12,25

Categoria		Fundamental II 11 - 15 anos
Média		
Energia	(kcal)	432,84
Carboidrato	(g)	52,16
Proteínas	(g)	20,22
Lipídios	(g)	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. **PCF= Projeto Cardápio Fotográfico**. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 22325

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO PRÉ-ESCOLA / FUNDAMENTAL I E II
ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEIEF JOAQUIM RIBEIRO DE ALMEIDA

Horário
Tipo de Refeição

7:40 Café | Manhã
10:00 Refeição Principal | Manhã

12:30 Refeição Principal | Tarde
15:30 Café | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL[1]	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA[1]	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[3] COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	**ARROZ** COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE[1]	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL[3]
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE[1]	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[3] COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	**SEXTA DIA DE LANCHE** PÃO FRANCÊS FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA[1]	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[3] COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Pré-Escola 4-5 anos
Média		
Energia	(kcal)	266,36
Carboidrato	(g)	32,1
Proteínas	(g)	12,44
Lipídios	(g)	9,8

Categoria		Fundamental I 6 - 10 anos
Média		
Energia	(kcal)	332,96
Carboidrato	(g)	40,13
Proteínas	(g)	15,56
Lipídios	(g)	12,25

Categoria		Fundamental II 11 - 15 anos
Média		
Energia	(kcal)	432,84
Carboidrato	(g)	52,16
Proteínas	(g)	20,22
Lipídios	(g)	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 22525

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO PRÉ-ESCOLA / FUNDAMENTAL I E II
ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEIEF CASSIANA DOS SANTOS MOREIRA

Horário
Tipo de Refeição

7:40 Café | Manhã
10:00 Refeição Principal | Manhã

15:30 Refeição Principal | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOU SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL³
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	**SEXTA DIA DE LANCHE** FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Pré-Escola 4-5 anos
Média		
Energia	(kcal)	266,36
Carboidrato	(g)	32,1
Proteínas	(g)	12,44
Lipídios	(g)	9,8

Categoria		Fundamental I 6 - 10 anos
Média		
Energia	(kcal)	332,96
Carboidrato	(g)	40,13
Proteínas	(g)	15,56
Lipídios	(g)	12,25

Categoria		Fundamental II 11 - 15 anos
Média		
Energia	(kcal)	432,84
Carboidrato	(g)	52,16
Proteínas	(g)	20,22
Lipídios	(g)	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por

Natália Irina
Nutricionista
CRN 5 22525

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO PRÉ-ESCOLA / FUNDAMENTAL I E II
ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEIEF JOÃO PEREIRA LOPES

Horário
Tipo de Refeição

7:40 Café | Manhã
10:00 Refeição Principal | Manhã

15:30 Refeição Principal | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOU SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL³
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	**SEXTA DIA DE LANCHE** FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	**ARROZ** ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Pré-Escola 4-5 anos
Média		
Energia	(kcal)	266,36
Carboidrato	(g)	32,1
Proteínas	(g)	12,44
Lipídios	(g)	9,8

Categoria		Fundamental I 6 - 10 anos
Média		
Energia	(kcal)	332,96
Carboidrato	(g)	40,13
Proteínas	(g)	15,56
Lipídios	(g)	12,25

Categoria		Fundamental II 11 - 15 anos
Média		
Energia	(kcal)	432,84
Carboidrato	(g)	52,16
Proteínas	(g)	20,22
Lipídios	(g)	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 22323

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO CRECHE / PRÉ-ESCOLA / FUNDAMENTAL I E II
ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 2,5 A 15 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEIEF PROFESSORA MARIA VITÓRIA DE CAMPOS AZEVEDO

Horário
Tipo de Refeição

7:00 Café | Manhã
09:30 Refeição Principal | Manhã

12:30 Refeição Principal | Tarde
15:30 Café | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL[1]	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA[1]	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[3] COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE[1]	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL[3]
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE[1]	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[3] COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	SEXTA DIA DE LANCHE FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA[1]	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[2] COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE[3] COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Creche 3 anos	Pré-Escola 4-5 anos
Média			
Energia	(kcal)	199,77	266,36
Carboidrato	(g)	24,07	32,1
Proteínas	(g)	9,33	12,44
Lipídios	(g)	7,35	9,8

Categoria		Fundamental I 6 - 10 anos
Média		
Energia	(kcal)	332,96
Carboidrato	(g)	40,13
Proteínas	(g)	15,56
Lipídios	(g)	12,25

Categoria		Fundamental II 11 - 15 anos
Média		
Energia	(kcal)	432,84
Carboidrato	(g)	52,16
Proteínas	(g)	20,22
Lipídios	(g)	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 22525

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 6 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF CORONEL DOMINGUES DE CASTRO
	2º SEGUNDA-FEIRA	**3º TERÇA-FEIRA**	**4º QUARTA-FEIRA**	**5º QUINTA-FEIRA**	**6º SEXTA-FEIRA**
Horário **Tipo de Refeição** 6:45 Café | Manhã 09:00 Refeição Principal | Manhã 15:00 Refeição Principal | Tarde	**31/10**	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
	07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
	14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
			CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL³
	SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
	21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	SEXTA DIA DE LANCHE FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
	28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	**ARROZ** ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Fundamental I 6 - 10 anos
Média		
Energia	(kcal)	332,96
Carboidrato	(g)	40,13
Proteínas	(g)	15,56
Lipídios	(g)	12,25

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por Natália Irina Nutricionista

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL II
ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEF PROFESSOR WALDEMAR RODRIGUES

Horário
Tipo de Refeição

7:00 Café | Manhã
09:30 Refeição Principal | Manhã

15:30 Refeição Principal | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL³
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	**SEXTA DIA DE LANCHE** FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Fundamental II 11 - 15 anos
Média		
Energia	(kcal)	432,84
Carboidrato	(g)	52,16
Proteínas	(g)	20,22
Lipídios	(g)	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 21/10/2022

Natália Irina

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ETAPA DE ENSINO CRECHE / PRÉ-ESCOLA
ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS
PERÍODO PARCIAL

EMEI JOÃO BATISTA CARDOSO

Horário
Tipo de Refeição

7:15 Café | Manhã
10:00 Refeição Principal | Manhã

13:15 Refeição Principal | Tarde
15:30 Café | Tarde

2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
31/10	**01/11**	**02/11**	**03/11**	**04/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	BEBIDA LACTEA COM FLOCOS DE MILHO
FEIJÃO ARROZ CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO FRUTA PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOU SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO C/ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATA E TOMATE SALADA: ESCAROLA SUCO PCF: MIG
07/11	**08/11**	**09/11**	**10/11**	**11/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE³ COM REQUEIJÃO	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA FRUTA PCF: CDC	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: EMEI	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: WR	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE SUCO PCF: JPL
14/11	**15/11**	**16/11**	**17/11**	**18/11**
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE³ COM MARGARINA	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL¹
SUSPENSÃO DE ATIVIDADE	**FERIADO**	MACARRÃO LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JRA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE SUCO PCF: MIG
21/11	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE¹	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO FRUTA PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DO COM BATATA DOCE SALADA: BETERRABA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE FRUTA PCF: WR	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO COM ALMONDEGA SALADA: COUVE FRUTA PCF: MVCA	**SEXTA DIA DE LANCHE** FRANGO DESFIADO COM TOMATE SUCO FRUTA PCF: JPL
28/11	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA¹	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE² COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE³ COM MANTEIGA	BEBIDA LACTEA
ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: ACELGA PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE SUCO PCF: MIG

***Informação* Nutricional**

Categoria		Creche 3 anos
Média		
Energia	(kcal)	199,77
Carboidrato	(g)	24,07
Proteínas	(g)	9,33
Lipídios	(g)	7,35

Categoria		Pré-Escola 4-5 anos
Média		
Energia	(kcal)	266,36
Carboidrato	(g)	32,1
Proteínas	(g)	12,44
Lipídios	(g)	9,8

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 27/10/2022 por

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO MÉDIO ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 15 A 18 ANOS PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL - PEI E NOTURNO		EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA
	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
Horário e Tipo de Refeição	31/10	01/11	02/11	03/11	04/11
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE		CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA		LEITE COM CACAU 100% PÃO (3) COM MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO (4) COM MANTEIGA
REFEIÇÃO PRINCIPAL **12:10** **20:30**	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOU SALADA: BERINJELA E TOMATE FRUTA PCF: JGS	**FERIADO**	ARROZ | FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: JRA	MACARRÃO PENNE ATUM COM BATATAE TOMATE SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: MIG
LANCHE 15:10	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL (5)	SUCO BOLO (6)		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA (7)	ARROZ DOCE

Horário e Tipo de Refeição	07/11	08/11	09/11	10/11	11/11
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (3) COM MUSSARELA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (4) COM MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO (5) COM MANTEIGA
REFEIÇÃO PRINCIPAL **12:10** **20:30**	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO OCM BATATA SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE PCF: JPL	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM CENOUR SALADA: ESCAROLA FRUTA PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA ASSADO SALADA: ALFACE PCF: JPL
LANCHE 15:10	CAFÉ COM LEITE FARINHA DE MILHO FRUTA	CAFÉ COM LEITE BOLO (6)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	SUCO BISCOITO (7)	BEBIDA LACTEA FRUTA

Horário e Tipo de Refeição	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE		CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE PÃO (2) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (3) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (4) COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL **12:10** **20:30**	ARROZ CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: ACELGA	**FERIADO**	ARROZ LENTILHA SALSICHA SALADA: ACELGA FRUTA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA SALADA: ALFACE PCF: MVCA	RISOTO ARROZ INTEGRAL COM FRANGO MOLHO DE TOMATE E TOMATE SALADA: COUVE FRUTA PCF: MIG
LANCHE 15:10	CAFÉ COM LEITE FARINHA DE MILHO FRUTA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE (5)	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA(6)	SUCO BISCOITO AGUA E SAL(7)

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 23/09/2022, Atualizado em 27/09/2022 por

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 22525

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51
Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO 2022

Cardápio NOVEMBRO 2022 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	**ETAPA DE ENSINO MÉDIO ZONA URBANA**		**FAIXA ETÁRIA: 15 A 18 ANOS PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL - PEI E NOTURNO**		**EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA**
Horário e Tipo de Refeição	**21/11**	**22/11**	**23/11**	**24/11**	**25/11**
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (3) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (4) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (5) COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL **12:10** **20:30**	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: ACELGA PCF: CDC	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM BATATA DOC SALADA: BETERRABA FRUTA PCF: EMEI	MACARRONADA MACARRÃO ESPAGUETE CARNE MOÍDA SALADA: ALFACE PCF: WR	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: COUVE PCF: MVCA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE PCF: JPL
LANCHE 15:10	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL (6)	SUCO BOLO (7)	BEBIDA LACTEA FRUTA	CAFÉ COM LEITE COM FARINHA DE MILHO FRUTA	LEITE COM FLOCOS DE MILHO FRUTA

Horário e Tipo de Refeição	**28/11**	**29/11**	**30/11**	**01/12**	**02/12**
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (3) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (4) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (5) COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL **12:10** **20:30**	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS SALADA: REPOLHO PCF: CSM	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: ALFACE FRUTA PCF: JGS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ESCAROLA PCF: CP	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: COUVE FRUTA PCF: JRA	ARROZ LOMBO SALADA DE TOMATE FRUTA PCF: MIG
LANCHE 15:10	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL (6)	SUCO BOLO (7)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO FRUTA	CAFÉ COM LEITE COM FARINHA DE MILHO FRUTA	ARROZ DOCE

Cardápio sujeito a alterações. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Resolução CD/FNDE nº06 de 08 de Maio de 2020. PCF= Projeto Cardápio Fotográfico. Elaborado em 17/10/2022, Atualizado em 21/10/2022

Natália Irina
Nutricionista
CRN 3 22525