

**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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO CRECHE / PRÉ ESCOLA ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS PERÍODO PARCIAL	EMEI JOÃO BATISTA CARDOSO		
	2º SEGUNDA-FEIRA 01/11	3º TERÇA-FEIRA 02/11	4º QUARTA-FEIRA 03/11	5º QUINTA-FEIRA 04/11	6º SEXTA-FEIRA 05/11	
Horário Tipo de Refeição 7:15 Café Manhã 15:30 Café Tarde 10:00 Refeição Principal Manhã 13:15 Refeição Principal Tarde			LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE CENOURA	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
	Ponto Facultativo	Feriado	CANJQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA	
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12	
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO	
	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PADRE NOSSO A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
Informação Nutricional						
		Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
		Creche 3 anos	199,77	24,07	9,33	7,35
	Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8	

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .
Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 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	
01/11		02/11		03/11		04/11		05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA		BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo		Feriado		CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA		RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
08/11		09/11		10/11		11/11		12/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE		MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
15/11		16/11		17/11		18/11		19/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado		ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA		ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA		MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
22/11		23/11		24/11		25/11		26/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

Horário
Tipo de Refeição

6:45 Café | Manhã

9:00 Refeição
Principal | Manhã

15:00 Refeição
Principal | Tarde

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA	
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12	
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO	
	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFILADO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
Informação Nutricional						
			Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios
	Categoria Fundamental	Média	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	6 - 10 anos		332,96	40,13	15,56	12,25

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL II ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF PROFESSOR WALDEMAR RODRIGUES			
2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
01/11		02/11		03/11		04/11		05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA		BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo		Feriado		CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA		RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
08/11		09/11		10/11		11/11		12/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
7:00 Café Manhã									
ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE		MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
9:30 Refeição Principal Manhã									
15:30 Refeição Principal Tarde									
15/11		16/11		17/11		18/11		19/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado		ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA		ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA		MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
22/11		23/11		24/11		25/11		26/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA	
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12	
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO	
	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFILADO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
Informação Nutricional						
			Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios
	Categoria Fundamental	Média	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	11 - 15 anos		432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .
Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 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			
2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
01/11		02/11		03/11		04/11		05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA		BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo		Feriado		CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA		RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
08/11		09/11		10/11		11/11		12/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE		MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
15/11		16/11		17/11		18/11		19/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado		ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA		ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA		MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
22/11		23/11		24/11		25/11		26/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

**Horário
Tipo de Refeição**7:00 Café | Manhã
15:30 Café | Tarde9:30 Refeição
Principal | Manhã12:30 Refeição
Principal | Tarde**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .**

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA						
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12						
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO						
	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA						
Informação Nutricional	Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios
		(kcal)	(g)	(g)	(g)			(kcal)	(g)	(g)	(g)
	Creche 3 anos	199,77	24,07	9,33	7,35			332,96	40,13	15,56	12,25
	Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8			432,84	52,16	20,22	15,92
						6 - 10 anos					
						11 - 15 anos					

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .
Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF JOÃO PEREIRA LOPES			
2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
01/11		02/11		03/11		04/11		05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA		BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo		Feriado		CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA		RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
08/11		09/11		10/11		11/11		12/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE		MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
15/11		16/11		17/11		18/11		19/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado		ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA		ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA		MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
22/11		23/11		24/11		25/11		26/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

Horário
Tipo de Refeição

7:40 Café | Manhã

10:00 Refeição
Principal | Manhã

15:30 Refeição
Principal | Tarde

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA							
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12							
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO							
ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA								
Informação Nutricional	Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	
		(kcal)	(g)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)	(g)
	Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8			6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25
								11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF CASSIANA DOS SANTOS MOREIRA			
2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
01/11		02/11		03/11		04/11		05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA		BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo		Feriado		CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA		RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
08/11		09/11		10/11		11/11		12/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE		MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
15/11		16/11		17/11		18/11		19/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado		ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA		ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA		MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
22/11		23/11		24/11		25/11		26/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

Horário
Tipo de Refeição

7:40 Café | Manhã

10:00 Refeição
Principal | Manhã

15:30 Refeição
Principal | Tarde

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA							
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12							
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO							
ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA								
Informação Nutricional	Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	
		(kcal)	(g)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)	(g)
	Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8			6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25
								11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF JOÃO GONÇALVES DOS SANTOS			
2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
01/11		02/11		03/11		04/11		05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA		BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo		Feriado		CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA		RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
08/11		09/11		10/11		11/11		12/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA		ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE		MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
15/11		16/11		17/11		18/11		19/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado		ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA		ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA		MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
22/11		23/11		24/11		25/11		26/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

Horário
Tipo de Refeição

7:15 Café| Manhã
15:30 Café| Tarde

9:30 Refeição
Principal | Manhã

12:30 Refeição
Principal | Tarde

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA							
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12							
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO							
ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA								
Informação Nutricional	Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	
		(kcal)	(g)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)	(g)
	Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8			6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25
								11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL	EMEIEF JOAQUIM RIBEIRO DE ALMEIDA	
	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	01/11	02/11	03/11	04/11	05/11
			LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA
Horário			CANJIQUEINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA.
Tipo de Refeição	Ponto Facultativo	Feriado	FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA	SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA	SALADA: COUVE SUCO DE UVA
	08/11	09/11	10/11	11/11	12/11
7:40 Café Manhã 15:30 Café Tarde	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)
10:00 Refeição Principal Manhã	ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE	MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA
12:30 Refeição Principal Tarde			17/11	18/11	19/11
			CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)
		Feriado	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA							
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12							
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO							
ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA								
Informação Nutricional	Categoria / Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Categoria Fundamental	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	
		(kcal)	(g)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)	(g)
	Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8			6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25
								11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

CARDÁPIO 10 2021 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO ENSINO MÉDIO ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 15 A 18 ANOS PERÍODO PARCIAL		EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA	
		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
		01/11	02/11	03/11	04/11	05/11	
				LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO ROSQUINHA	
Ponto Facultativo			Feriado	CANJIQUINHA / QUIRERA COM CARNE MOIDA E CENOURA FEIJÃO SALADA: TOMATE PÃO LIMÃO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM CENOURA E ESPINAFRE SALADA: ALFACE COM LIMÃO FRUTA: BANANA PRATA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFIAO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
		08/11	09/11	10/11	11/11	12/11	
6:30 Café Manhã 12:30 Café Tarde		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
10:00 Refeição Principal Manhã		ARROZ LENTILHA COXINHA DAS ASA SALADA: BETERRABA FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO POLENTA CARNE MOIDA SALADA: ALFACE	MACARRÃO ESPAGUETE ATUM COM BATATA SALADA: CENOURA SUCO DE ACEROLA FRUTA: BANANA NANICA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	
16:00 Refeição Principal Tarde							
		15/11	16/11	17/11	18/11	19/11	
			LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	
Feriado			ARROZ FEIJÃO CUSCUZ COM OVO SALADA: REPOLHO COM LIMÃO SUCO DE GOIABA	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO E PERNIL) SALADA: FAROFA DE COUVE FRUTA: BANANA NANICA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	MACARRÃO PARAFUSO FRANGO COM SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	
		22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado 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 2021

	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE ISCAS SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	MACARRÃO ESPAGUETE COXINHA DAS ASAS SALADA: COUVE FRUTA: MAÇA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE DE FORNO (TRIGO PARA QUIBE E CARNE MOIDA) SALADA: ALFACE FRUTA: BANANA PRATA	ULTIMA SEXTA DO MÊS: LANCHE PÃO COM CARNE LOUCA COM TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO ABACAXI FRUTA: MAÇA		
	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12		
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (LEITE, FRUTAS E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% BOLO DE FUBÁ	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO FLOCOS DE MILHO		
	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: REPOLHO COM LIMAO FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO PERNIL SALADA: COUVE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO ARROZ COM FRANGO DESFILADO MOLHO, MILHO E ERVILHA. SALADA: ALFACE SUCO DE MARCUJÁ FRUTA: MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA		
Informação Nutricional							
		Categoria	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras
		<i>Média</i>	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Ensino Médio		532,72	64,2	24,88	19,6	6,04

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20 de Outubro de 2021. Observação cardápio em 02 folhas .
Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:

