

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA****NOVEMBRO | 2023**

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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA ZONA URBANA	FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS PERÍODO PARCIAL	EMEI JOÃO BATISTA CARDOSO
-------------------------------------	---	---	----------------------------------

Horário Tipo de Refeição Manhã 7:15 às 7:30 Café 10:20 às 10:50 Refeição Principal Tarde 13:20 às 13:50 Refeição Principal 15:25 às 15:40 Café	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE		
	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA	FERIADO NACIONAL	SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.
	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
	LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	FERIADO NACIONAL	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
	FERIADO ESTADUAL	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
		ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUCO

Informação Nutricional

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

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA****NOVEMBRO | 2023**

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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL II ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF PROFESSOR WALDEMAR RODRIGUES													
Horário		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA													
Tipo de Refeição		30/10	31/10	01/11	02/11	03/11													
Manhã 7:00 Café 9:30 Refeição Principal Tarde 15:30 Refeição Principal Informação Nutricional	<table border="1"> <tr> <td>Lipídios (g)</td> <td>15,92</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>20,22</td> </tr> <tr> <td>Carboidrato (g)</td> <td>52,16</td> </tr> <tr> <td>Energia (kcal)</td> <td>432,84</td> </tr> <tr> <td>Média</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Categoria Fundamental</td> <td>11 - 15 anos</td> </tr> </table>	Lipídios (g)	15,92	Proteínas (g)	20,22	Carboidrato (g)	52,16	Energia (kcal)	432,84	Média		Categoria Fundamental	11 - 15 anos	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE		SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.	
		Lipídios (g)	15,92																
		Proteínas (g)	20,22																
		Carboidrato (g)	52,16																
		Energia (kcal)	432,84																
		Média																	
		Categoria Fundamental	11 - 15 anos																
		ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA															
			06/11	07/11	08/11	09/11	10/11												
			CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA												
			ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO												
			13/11	14/11	15/11	16/11	17/11												
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO														
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE														
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11														
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA														
	FERIADO ESTADUAL	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUCO														

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA****NOVEMBRO | 2023**

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

CARDÁPIO 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	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA																														
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11																														
Manhã 7:00 Café	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE																																
9:30 Refeição Principal	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA	FERIADO NACIONAL	SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.																														
Tarde 12:30 Refeição Principal	SALADA: ACELGA FRUTA																																		
15:30 Café	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA																														
Informação Nutricional <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Categoria / Média</th> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">Carboidrato (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th rowspan="2">Lipídios (g)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Média</th> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">Carboidrato (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th rowspan="2">Lipídios (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Creche 3 anos</td> <td>199,77</td> <td>24,07</td> <td>9,33</td> <td>7,35</td> </tr> <tr> <td>Pre Escola 4-5 anos</td> <td>266,36</td> <td>32,1</td> <td>12,44</td> <td>9,8</td> </tr> <tr> <td>6 - 10 anos</td> <td>332,96</td> <td>40,13</td> <td>15,56</td> <td>12,25</td> </tr> <tr> <td>11 - 15 anos</td> <td>432,84</td> <td>52,16</td> <td>20,22</td> <td>15,92</td> </tr> </tbody> </table>	Categoria / Média	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Média	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (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	6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25	11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
											Categoria / Média	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)																				
	Média	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (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																														
	6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25																														
	11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92																														
	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO																														
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11																														
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO																														
ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA	FERIADO NACIONAL	MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE																															
20/11	21/11	22/11	23/11	24/11																															
FERIADO ESTADUAL	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA																															
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUCO																															

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

NOVEMBRO | 2023

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

CARDÁPIO 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	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11
Manhã 7:40 Café 10:00 10:40 Refeição Principal	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE		
	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA	FERIADO NACIONAL	SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.
Tarde 12:30 Refeição Principal 15:30 Lanche	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
Informação Nutricional	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUÇO
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	FERIADO NACIONAL	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
	FERIADO ESTADUAL	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
		ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUÇO

Categoria Fundamental	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Média	266,36	32,1	12,44	9,8
	332,96	40,13	15,56	12,25
	432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina
 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

NOVEMBRO | 2023

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

CARDÁPIO 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	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11
7:40 Café Manhã	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE		
10:00 Refeição Principal Manhã	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA	FERIADO NACIONAL	SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.
15:30 Refeição Principal Tarde	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUÇO
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	FERIADO NACIONAL	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
	FERIADO ESTADUAL	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
		ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUÇO

Informação Nutricional

Categoria Fundamental	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Média	266,36	32,1	12,44	9,8
	332,96	40,13	15,56	12,25
	432,84	52,16	20,22	15,92

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina
 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA****NOVEMBRO | 2023**

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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL - TARDE	EMEIEF JOÃO GONÇALVES DOS SANTOS					
Horário Manhã 7:15 Café 10:00 Refeição Principal Tarde 12:30 Refeição Principal 15:30 Lanche <i>Informação Nutricional</i>	2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
	30/10		31/10		01/11		02/11		03/11	
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE					
	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE		MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA		FERIADO NACIONAL		SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.	
	06/11		07/11		08/11		09/11		10/11	
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA	
	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA		ARROZ FEIJÃO FAROFSA DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA		ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE		RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUÇO	
	13/11		14/11		15/11		16/11		17/11	
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA				CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA		LEITE FLOCOS DE MILHO	
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE		ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		FERIADO NACIONAL		MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA		ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE	
	20/11		21/11		22/11		23/11		24/11	
			LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA		LEITE FLOCOS DE MILHO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA		VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
FERIADO ESTADUAL		ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA		ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE		ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA		ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUÇO		

Categoria Fundamental	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
				Pre Escola 4-5 anos	6 - 10 anos
	266,36	32,1	12,44	9,8	
	332,96	40,13	15,56	12,25	
	432,84	52,16	20,22	15,92	
Média					
Pre Escola 4-5 anos					
6 - 10 anos					
11 - 15 anos					

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina
 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA****NOVEMBRO | 2023**

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

CARDÁPIO 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	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11
Manhã 7:40 Café 10:00 Refeição Principal	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE		
	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA SALADA: ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO (POLPA DE TOMATE) SALADA: OVO COZIDO COM BATATA E CENOURA FRUTA	FERIADO NACIONAL	SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE Decreto Municipal nº. 1, de 2 de janeiro de 2023. Prefeitura Municipal da Estância Turística São Luiz do Paraitinga.
Tarde 15:30 Refeição Principal	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
Informação Nutricional	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUÇO
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	FERIADO NACIONAL	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO
	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA FRUTA		MACARRONADA MACARRÃO PENNE FRANGO COM MILHO E POLPA DE TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BETERRABA E POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
	FERIADO ESTADUAL	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
		ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ÚLTIMA SEXTA DO MÊS DIA DE LANCHE PÃO FRANCÊS COM "CARNE LOUCA" (CARNE ISCAS COM CENOURA, TOMATE E POLPA DE TOMATE) SUÇO

Categoria Fundamental	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (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	
Média					

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina
 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 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 | 2023

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: BETERRABA	RISOTO (ARROZ COM CARNE ISCAS, LEGUMES E POLPA DE TOMATE) SALADA: COUVE SUCO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E OVOS) SALADA: REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2023. Atualizado em 24/10/2023.

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

Natália Irina

Natália Irina dos Santos Silva

Nutricionista RT Alimentação Escolar

CRN 3 22325