



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

**OUTUBRO | 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		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
Tipo de Refeição		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	
Manhã		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
7:15 às 7:30 Café							
10:20 às 10:50 Refeição Principal		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
Tarde							
13:20 às 13:50 Refeição Principal							
15:25 às 15:40 Café							
		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10	
		LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO			
		ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE FRUTA: MACA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE			
		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	
		LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
		ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS	
		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	
		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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
		ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA	

Informação Nutricional

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
199,77	24,07	9,33	7,35
266,36	32,1	12,44	9,8

Categoria / Média

Creche 3 anos	Pre Escola 4-5 anos
---------------	---------------------

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.

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@sauluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO | 2023**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 6 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF CORONEL DOMINGUES DE CASTRO	
Horário		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
Tipo de Refeição		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	
Manhã		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
6:45 Café		ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJAO	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA)	
8:45 9:00 9:35		CARNE MOIDA COM CENOURA	OVO MEXIDO	SALADA: ALFACE FRUTA	BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA	SALADA: COUVE SUCO DE UVA	
Refeição Principal		SALADA: ACELGA	SALADA: TOMATE		FRUTA		
Tarde		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10	
14:30 14:45 15:20		LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO			
Refeição Principal		ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA	<b>FERIADO NACIONAL</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>	
		SALADA: REPOLHO E TOMATE	SUCO DE MARACUJÁ	SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE			
		FRUTA: MACA					
		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	
		LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
		ARROZ LENTILHA	ARROZ FEIJAO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE)	
		FRANGO COM ABOBRINHA	CARNE ISCAS COM CENOURA	COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE	SALADA: ACELGA	SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS	
		SALADA: TOMATE MELANCIA	SALADA: ALFACE	SALADA: REPOLHO			
		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	
		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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
		ARROZ   FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR	ARROZ FEIJAO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO)	
		CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE)	QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE)	FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA	SALADA: ALFACE FRUTA	SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA	
		SALADA: REPOLHO	SALADA: ACELGA FRUTA	SALADA: COUVE			

**Informação Nutricional**

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

**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.**

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

**OUTUBRO | 2023**

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		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10																		
<b>Manhã</b> 7:00 Café 9:30 Refeição Principal <b>Tarde</b> 15:30 Refeição Principal <i>Informação Nutricional</i>	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">Energia (kcal)</td> <td rowspan="2">432,84</td> <td rowspan="2">Carboidrato (g)</td> <td rowspan="2">52,16</td> <td rowspan="2">Proteínas (g)</td> <td rowspan="2">20,22</td> <td rowspan="2">Lípidios (g)</td> <td rowspan="2">15,92</td> </tr> <tr> <td>Média</td> </tr> <tr> <td>Categoria Fundamental</td> <td colspan="7">11 - 15 anos</td> </tr> </table>	Energia (kcal)	432,84	Carboidrato (g)	52,16	Proteínas (g)	20,22	Lípidios (g)	15,92	Média	Categoria Fundamental	11 - 15 anos							CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA	
										Energia (kcal)	432,84	Carboidrato (g)	52,16	Proteínas (g)	20,22	Lípidios (g)	15,92							
		Média																						
		Categoria Fundamental	11 - 15 anos																					
		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJAO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA																		
		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10																		
			IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO																				
		<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE PIPOCA DOCE	<b>FERIADO NACIONAL</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>																		
		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10																		
		LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA																		
		ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS																		
		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10																		
		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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA																		
		ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJAO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA																		

**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.**

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

**OUTUBRO | 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

<b>CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>ETAPA DE ENSINO CRECHE / PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II   ZONA RURAL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA: 2,5 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL</b>	<b>EMEIEF PROFESSORA MARIA VITÓRIA DE CAMPOS AZEVEDO</b>
-------------------------------------	--	--	--

Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Manhã 7:00 Café	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	
9:30 Refeição Principal	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJAO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	<b>FESTA DA PRIMAVERA</b>
Tarde 12:30 Refeição Principal					
15:30 Café					
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
	LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO		
	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE FRUTA: MACA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE	<b>FERIADO NACIONAL</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
	LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
	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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJAO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA

### Informação Nutricional

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

  

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

  

Média				

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.

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

**OUTUBRO | 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

<b>CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II   ZONA RURAL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL</b>	<b>EMEIEF JOÃO PEREIRA LOPES</b>
-------------------------------------	---	--	----------------------------------

Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Manhã 7:40 Café 10:00 10:40 Refeição Principal	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJAO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA
Tarde 12:30 Refeição Principal 15:30 Lanche	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
	LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO		
	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE FRUTA: MACA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE	<b>FERIADO NACIONAL</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
	LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
	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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJAO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA

Informação Nutricional

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

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.

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

**OUTUBRO | 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

<b>CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II   ZONA RURAL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL</b>	<b>EMEIEF CASSIANA DOS SANTOS MOREIRA</b>
-------------------------------------	---	--	---

Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA																																				
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10																																				
7:40 Café   Manhã	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA																																				
10:00 Refeição Principal   Manhã	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA																																				
15:30 Refeição Principal   Tarde	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10																																				
<p><b>Informação Nutricional</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>Carboidrato (g)</th> <th>Proteínas (g)</th> <th>Lipídios (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>266,36</td> <td>32,1</td> <td>12,44</td> <td>9,8</td> </tr> <tr> <td>332,96</td> <td>40,13</td> <td>15,56</td> <td>12,25</td> </tr> <tr> <td>432,84</td> <td>52,16</td> <td>20,22</td> <td>15,92</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align:center"><b>Média</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><b>Categoria Fundamental</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><b>Pre Escola 4-5 anos</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><b>6 - 10 anos</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><b>11 - 15 anos</b></td> </tr> </tbody> </table>	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	266,36	32,1	12,44	9,8	332,96	40,13	15,56	12,25	432,84	52,16	20,22	15,92	<b>Média</b>				<b>Categoria Fundamental</b>				<b>Pre Escola 4-5 anos</b>				<b>6 - 10 anos</b>				<b>11 - 15 anos</b>				LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO	<b>FERIADO NACIONAL</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)																																					
	266,36	32,1	12,44	9,8																																					
	332,96	40,13	15,56	12,25																																					
	432,84	52,16	20,22	15,92																																					
	<b>Média</b>																																								
	<b>Categoria Fundamental</b>																																								
	<b>Pre Escola 4-5 anos</b>																																								
	<b>6 - 10 anos</b>																																								
	<b>11 - 15 anos</b>																																								
ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE FRUTA: MACA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE																																							
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10																																					
LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA																																					
ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS																																					
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10																																					
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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA																																					
ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA																																					

**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.**

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

**OUTUBRO | 2023**

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 Tipo de Refeição		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA		
		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10		
Manhã 7:15 Café 10:00 Refeição Principal Tarde 12:30 Refeição Principal 15:30 Lanche Informação Nutricional		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA		
		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJAO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA		
		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10		
		LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO				
		ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE FRUTA: MACA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE	<b>FERIADO NACIONAL</b>		<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>	
		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10		
		LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA		
		ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS		
		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10		
		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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA		
		ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJAO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA		

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

**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.**

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@sauluizdoparaitinga.sp.gov.br

**OUTUBRO | 2023**

<b>CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II   ZONA RURAL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL</b>	<b>EMEIEF JOAQUIM RIBEIRO DE ALMEIDA</b>
-------------------------------------	---	--	--

Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Manhã 7:40 Café 10:00 Refeição Principal	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO "ATUMLHOADA" ATUM COM BATATA ASSADA, OVO COZIDO, MILHO E ERVILHA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE SUCO DE UVA
Tarde 15:30 Refeição Principal <i>Informação Nutricional</i>	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
	LEITE COM CACAU 100% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR MORANGO COM BANANA E FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO		
	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA PALHA SALADA: REPOLHO E TOMATE FRUTA: MACA	CACHORRO QUENTE PÃO COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE PIPOCA DOCE	<b>FERIADO NACIONAL</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADE</b>
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
	LEITE COM CACAU 100 % BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO (PURE DE BATATA COM CARNE MOÍDA COM POLPA DE TOMATE E TOMATE) SALADA: ALFACE SALADA DE FRUTAS
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
	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	VITAMINA LEITE COM FRUTAS E AVEIA
	ARROZ   FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA

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

**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 20/09/2023. Atualizado em 27/09/2023.**

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