



	32_2017	SEGUNDA-FEIRA 02/10 Dia do IDOSO (1º/10)	TERÇA-FEIRA 03/10	QUARTA-FEIRA 04/10	QUINTA-FEIRA 05/10	SEXTA-FEIRA 06/10
B1	CAFÉ ENTRADA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO AGUA E SAL
	ARROZ / MACARRÃO FEIJÃO MISTURA LEGUME VERDURA - SALADA SUCO / FRUTA / MEL	ARROZ COXINHA DAS ASAS COM ABOBORA  REPOLHO SUCO DE CAJU	ARROZ <b>FEIJOADA ESCOLAR*</b> FEIJÃO PRETO COM CARNE BOVINA, PATINHO EM ISCAS COUVE FARINHA DE MANDIOCA	MACARRÃO <b>PARAFUSO**</b> ALHO E ÓLEO FILET DE FRANGO CORTADO EM CUBOS OU DESFIAO COM MOLHO TOMATE ALFACE BANANA	ARROZ  FEIJÃO OVO MEXIDO COM CHEIRO VERDE  ACELGA MEL	ARROZ  FEIJÃO <b>QUIBE DE FORNO</b> TRIGO PARA QUIBE COM CARNE MOIDA ASSADO ALFACE



**FEIJOADA ESCOLAR,**

Foto tirada na EMEI João Batista Cardoso  
em 16/05/2017.

**OBSERVAÇÕES:** \*A Feijoada Escolar é composta de feijão preto e carne bovina tipo patinho, não possui embutidos e carne suína como linguça, bacon e outros.

\*\* 04/10/2017, fazer o macarrão e o frango separados, não misturar.

Salada todos os dias. *Atenção aos Alunos com necessidades nutricionais especiais.*

Cardápio disponível em [www.saoluizdoparaitinga.sp.gov.br](http://www.saoluizdoparaitinga.sp.gov.br)

**Valor**

Nutricional	Por Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)				
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
(média por refeição principal):	Pré-Escola		266,36	32,1	12,44	9,8	3,02	220,88	13,28	40,08	2,24	32,32	1,52	523,52
	Fundamental		332,96	40,13	15,56	12,25	3,8	276,1	16,68	50,51	2,84	40,43	1,91	659,43

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.**



Cardápio elaborado em 11/09/2017, atualizado 19/09/2017, por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325. Imagens retiradas do Google.



## CARDÁPIO ESPECIAL

 *Semana das Crianças* 



33_2017	SEGUNDA-FEIRA 09/10	TERÇA-FEIRA 10/10	QUARTA-FEIRA 11/10 Dia Nacional de Prevenção a Obesidade
CAFÉ ENTRADA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA CASEIRA	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO BISCOITO ROSQUINHA CHOCOLATE
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ <b>ESTROGONOFE DE FRANGO</b> (FILÉ DE FRANGO EM PEDAÇO COM MOLHO DE TOMATE E MOLHO BRANCO) BATATA PALHA SALADA ACELGA <b>PIPOCA DOCE</b>	<b>X - BURGUER:</b>  PÃO DE HAMBURGUER HAMBURGUER DE CARNE BOVINA QUEIJO MUSSARELA ALFACE TOMATE SUCO DE MARACUJÁ PICOLÉ	<b>PÃO COM CARNE LOUCA</b> (CARNE BOVINA, PATINHO DESFIADA) COM CENOURA SUCO DE ABACAXI  <b>BOLO DE CHOCOLATE</b> <b>COBERTO E RECHEADO</b>



Cardápio disponível em [www.saoluizdoparaitinga.sp.gov.br](http://www.saoluizdoparaitinga.sp.gov.br)

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.**

Cardápio elaborado em 04/09/2017, atualizado 25/09/2017, por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325. Imagens retiradas do Google.



	34_2017	SEGUNDA-FEIRA 16/10 DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 🍴	TERÇA-FEIRA 17/10	QUARTA-FEIRA 18/10	QUINTA-FEIRA 19/10	SEXTA-FEIRA 20/10
C1	CAFÉ ENTRADA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA
	ARROZ / MACARRÃO FEIJÃO MISTURA LEGUME  VERDURA - SALADA SUCO / FRUTA / MEL	MACARRÃO <b>PADRE NOSSO*</b> ALHO E ÓLEO  CARNE BOVINA, PATINHO EM ISCAS  REPOLHO  SUCO DE GOIABA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS  COUVE  MEL	ARROZ  CARNE MOIDA COM BATATA  ALFACE  <b>SALADA DE FRUTAS</b> 🍌🍏🍇	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM MILHO E BROCOLIS  ACELGA	ARROZ FEIJÃO  FILET DE FRANGO PICADO COM MANDIOCA  TOMATE

Anualmente, no dia 16 de outubro celebra-se o **Dia Mundial da Alimentação**. Neste ano, o tema proposto pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) traz como tema “**Mude o futuro da migração. Investir na segurança alimentar e no desenvolvimento rural**”.

	35_2017	SEGUNDA-FEIRA 23/10	TERÇA-FEIRA 24/10	QUARTA-FEIRA 25/10	QUINTA-FEIRA 26/10	SEXTA-FEIRA 27/10
A2	CAFÉ ENTRADA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA	BEBIDA LACTEA SABOR PESSEGO BISCOITO AGUA E SAL
	ARROZ / MACARRÃO FEIJÃO MISTURA LEGUME VERDURA - SALADA SUCO / FRUTA / MEL	ARROZ  CARNE BOVINA, PATINHO EM ISCAS COM CENOURA  ACELGA  BANANA	ARROZ FEIJÃO FILET DE FRANGO ASSADO  REPOLHO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE E TOMATE  PEPINO	MACARRÃO <b>ESPAGUETE*</b> ALHO E ÓLEO MOLHO A BOLONHESA: CARNE MOIDA COM MOLHO TOMATE ALFACE SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO	ARROZ FEIJÃO  PURE DE BATATA  COUVE  MEL

\***Macarrão** pode fazer junto ou separado de acordo com a melhor aceitação dos alunos por Escola. Lembrando-se dos alunos com alergias, intolerâncias e etc.

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.**

Cardápio elaborado em 22/09/2017, atualizado 28/09/2017, por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.