



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria Municipal de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

E-mail: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO / 2024

CARDÁPIO 10/2024 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 Manhã 7:40 Café 10:00 Refeição Principal Tarde 15:30 Refeição Principal		2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA	
		04/11		05/11		06/11		07/11		08/11	
Informação Nutricional		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA (1)		VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (3) C/ MARGARINA		BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO COM AVEIA	
		ARROZ   FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS COM ESPINAFRE SALADA: ACELGA FRUTA		ARROZ   FEIJÃO CARNE MOIDA COM MILHO SALADA: ALFACE		ARROZ   FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: COUVE		ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ACELGA		ARROZ   FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA	
Informação Nutricional		11/11		12/11		13/11		14/11		15/11	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE (1)		VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (3) C/ MANTEIGA		FERIADO	
Informação Nutricional		MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO		ARROZ   FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: COUVE FRUTA		ARROZ   FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA		RISOTO DE FRANGO: ARROZ, FRANGO DESFIADO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA E CENOURA SALADA: COUVE SUCO			
		Informação Nutricional		18/11		19/11		20/11		21/11	
CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA (1)				LEITE COM FLOCOS DE MILHO OU AVEIA		FERIADO		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (3) C/ MARGARINA	
Informação Nutricional		ARROZ   FEIJÃO OVO MEXIDO COM ORA PRO NOBIS SALADA: ACELGA FRUTA		ARROZ INTEGRAL   FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: "TABULE" (TRIGO PRA QUIBE COM TOMATE, CEBOLA E PEPINO)				ARROZ   FEIJOADA: FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE		ARROZ INTEGRAL   FEIJÃO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: TOMATE FRUTA	
		Informação Nutricional		25/11		26/11		27/11		28/11	
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE (1)				LEITE COM FLOCOS DE MILHO OU AVEIA		LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (3) C/ MANTEIGA		VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)	
Informação Nutricional		ARROZ   FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BETERRABA		ARROZ   FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE E TOMATE FRUTA		MACARRÃO ESPAGUETE A BOLONHESA (CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ACELGA		ARROZ   FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: CENOURA RALADA		ULTIMA SEXTA DO MÊS LANCHE: PÃO FRANCES COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM CENOURA E BETERRABA SUCO   FRUTA	

Categoria Fundamental	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25
11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92
Média				

OBS: Usar copo descartável somente em situação de emergência como falta de água e outros.

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2024. **ATUALIZADO EM 01/11/2024.** Natália Irina - Nutricionista CRN 3 22325.

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

Assinado por 1 pessoa: NATÁLIA IRINA DOS SANTOS SILVA  
Documento assinado digitalmente/electronicamente. Confira as assinaturas no link: <https://saoluizdoparaitinga.flowdocs.com.br:2096/public/assinaturas/2CE1>





**PREFEITURA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

PRAÇA DR. OSWALDO CRUZ, 03

CEP: 12140-000

CNPJ: 46.631.248/0001-51



CÓDIGO DE ACESSO

2CE1D589EA3D4D9CBA9D8D93C0687332

### **VERIFICAÇÃO DAS ASSINATURAS**

Este documento foi assinado digitalmente/eletronicamente pelos seguintes signatários nas datas indicadas

Para verificar a validade das assinaturas acesse o link abaixo

<https://saoluizdoparaitinga.flowdocs.com.br:2096/public/assinaturas/2CE1D589EA3D4D9CBA9D8D93C0687332>