

## CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - NOVEMBRO

APAE

DIAS LETIVOS: 18

| Semana 1 | Data                  | 03/nov                                               | 04/nov                                                                                    | 05/nov                                                                                     | 06/nov                                                                         | 07/nov                                                               |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          | Refeição              | 2ª feira                                             | 3ª feira                                                                                  | 4ª feira                                                                                   | 5ª feira                                                                       | 6ª sexta                                                             |
|          | Desjejum              | Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado             | Bebida láctea + Pão com margarina                                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                          | Bebida láctea + Pão com margarina                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                    |
|          | Almoço                | Arroz / Feijão<br><b>MOÍDA COM SELETA DE LEGUMES</b> | Arroz / Feijão<br><b>CUBOS COM BATATA E CENOURA</b><br>Salada de Alface<br>Banana         | Arroz / Feijão Preto<br><b>PERNIL COM CEBOLA E PIMENTÃO</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO COM ABOBRINHA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja    | <b>RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                | Pão com molho de frango<br>Suco Natural de Fruta                                          | Sucrilhos com leite                                                                        | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                      |
|          |                       |                                                      |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                |                                                                      |
| Semana 2 | Data                  | 10/nov                                               | 11/nov                                                                                    | 12/nov                                                                                     | 13/nov                                                                         | 14/nov                                                               |
|          | Refeição              | 2ª feira                                             | 3ª feira                                                                                  | 4ª feira                                                                                   | 5ª feira                                                                       | 6ª sexta                                                             |
|          | Desjejum              | Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado             | Bebida láctea + Pão com margarina                                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                          | Bebida láctea + Pão com margarina                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                    |
|          | Colação manhã e tarde | Maçã                                                 | Banana                                                                                    | Laranja                                                                                    | Abacaxi                                                                        | Maçã                                                                 |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA</b>    | Arroz/Feijão<br><b>ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU</b><br>Salada de Alface<br>Banana | Arroz/Feijão<br><b>PERNIL COM CENOURA RALADA</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi            | Arroz/Feijão Preto<br><b>CUBOS COM ABÓBORA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | <b>ARROZ COM FRANGO</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã                    |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                                           | Sucrilhos com leite                                                                        | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                      |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**

## CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - NOVEMBRO

APAE

DIAS LETIVOS: 18

|          | Data                  | 17/nov                                                                      | 18/nov                                                                  | 19/nov                                                                                | 20/nov                                                                                         | 21/nov                                                                                      |
|----------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 3 | Refeição              | 2º feira                                                                    | 3º feira                                                                | 4º feira                                                                              | 5º feira                                                                                       | 6ºsexta                                                                                     |
|          | Desjejum              | Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado                                    | Bebida láctea + Pão com margarina                                       | Bebida láctea + Pão com margarina                                                     | FERIADO                                                                                        | FACULTATIVO                                                                                 |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (moída, abobrinha e cenoura)</b> | Arroz/Feijão<br><b>CUSCUZ DE FRANGO</b><br>Salada de Alface<br>Banana   | Arroz/Feijão Preto<br><b>PERNIL COM CENOURA RALADA</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi |                                                                                                |                                                                                             |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                       | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                         | Sucrilhos com leite                                                                   |                                                                                                |                                                                                             |
|          |                       |                                                                             |                                                                         |                                                                                       |                                                                                                |                                                                                             |
|          | Data                  | 24/nov                                                                      | 25/nov                                                                  | 26/nov                                                                                | 27/nov                                                                                         | 28/nov                                                                                      |
| Semana 4 | Refeição              | 2º feira                                                                    | 3º feira                                                                | 4º feira                                                                              | 5º feira                                                                                       | 6º feira                                                                                    |
|          | Desjejum              | Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado                                    | Bebida láctea + Pão com margarina                                       | Bebida láctea + Pão com margarina                                                     | Bebida láctea + Pão com margarina                                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                                           |
|          | Colação manhã e tarde | Maçã                                                                        | Banana                                                                  | Laranja                                                                               | Abacaxi                                                                                        | Maçã                                                                                        |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>ALMÔNDEGAS NO MOLHO</b>                                  | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO COM ABÓBORA</b><br>Salada de Alface<br>Banana | Arroz/Feijão<br><b>MOÍDA COM CENOURA</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi               | Arroz /Feijão<br><b>PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | Feijão<br><b>ARROZ CARRETEIRO (pernil, tomate e cheiro verde)</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                       | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                         | Sucrilhos com leite                                                                   | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                                          | Pão com molho de frango<br>Suco Natural de Fruta                                            |
|          |                       |                                                                             |                                                                         |                                                                                       |                                                                                                |                                                                                             |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**