

CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO

EMEI Benedito Delfino

DIAS LETIVOS: 20

Semana 1	Data			01/out	02/out	03/out
	Refeição			4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum			Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde			Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço			Arroz / Feijão Preto ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO COM ABOBRINHA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde			Sopa de fubá com frango	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta
	Data	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
Semana 2	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço	Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Rosquinha Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sopa de macarrão com carne	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina 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 INTEGRAL - OUTUBRO

EMEI Benedito Delfino

DIAS LETIVOS: 20

	Data	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
Semana 3	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	FERIADO	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina		Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço	Arroz/Feijão CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (moída, abobrinha e cenoura)	Arroz/Feijão CUSCUZ DE FRANGO Salada de Alface Banana		Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho Laranja	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Rosquinha Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta		Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta
	Data	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
Semana 4	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão MOÍDA COM CENOURA Salada de pepino Abacaxi	Arroz /Feijão PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU Salada de repolho Laranja	Feijão ARROZ CARRETEIRO (cubos, tomate e cheiro verde) Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Rosquinha Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Canja de frango	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina 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 INTEGRAL - OUTUBRO

EMEI Benedito Delfino

DIAS LETIVOS: 20

	Data	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Semana 5	Desjejum	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde			Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço			Arroz ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO AO MOLHO DE TOMATE Salada de repolho Laranja	GALINHADA (arroz, frango, milho, cenoura e cheiro verde) Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde			Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina 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