

CARDÁPIO INTEGRAL - NOVEMBRO

APAE

DIAS LETIVOS: 19

Semana 1						
Semana 1	Data					01/nov
	Refeição					6ª sexta
	Desjejum					Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde					Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço					RISOTO DE FRANGO Cenoura ralada Maçã
Lanche da tarde					SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	
Semana 2						
	Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
Semana 2	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 PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Salada de beterraba Maçã
	Lanche da tarde	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)

*Fruta, verdura e legume 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 - NOVEMBRO

APAE

DIAS LETIVOS: 19

	Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
Semana 3	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	FERIADO
	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 COM BATATA	Arroz/Feijão CUSCUZ MOLE DE FRANGO Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho Laranja	
	Lanche da tarde	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	
	Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	
Semana 4	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	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 ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana		Arroz /Feijão CUBOS COM BATATA Salada de repolho Laranja	Feijão ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)		SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)

*Fruta, verdura e legume 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 - NOVEMBRO

APAE

DIAS LETIVOS: 19

	Data	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
Semana 5	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 STROGONOFF DE CARNE	Arroz/Feijão MOIDA COM ABOBRINHA Salada de Alface Banana	Arroz FEIJOADA COM PERNIL Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO COM BATATA E CENOURA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE FRANGO COM SELETA DE LEGUMES Salada de beterraba Maçã
	Lanche da tarde	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)

*Fruta, verdurA e legume 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 CRECHES - CEI ANTÔNIO CAETANO LEITE
1ª Semana - NOVEMBRO

Dias letivos: 19

1ª semana						
1ª semana	Data					01/nov
	Desjejum B1 (manhã)					6ª feira
	Desjejum (manhã)					Leite integral
	Colação (manhã)					Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito
	Almoço B1					Fruta ou Suco natural de fruta
	Almoço					SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)
	Colação B1 (tarde)					Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM ABÓBORA Salada Fruta
	Colação (tarde)					Leite integral
	Jantar B1					Fruta ou Suco natural de fruta
	Jantar					SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)
						Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA

*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 CRECHES - CEI ANTÔNIO CAETANO LEITE
2ª Semana - NOVEMBRO

Dias letivos: 19

Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
Desjejum B1 (manhã)	leite integral	leite integral	leite integral	leite integral	leite integral
Desjejum (manhã)	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina	Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina	Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito
Colação (manhã)	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta
Almoço B1	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)
Almoço	Arroz/Feijão MOÍDA COM CHUCHU Salada Fruta	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada Fruta	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM ABOBRINHA Salada Fruta	Arroz/Feijão CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada Fruta	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM ABÓBORA Salada Fruta
Colação B1 (tarde)	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral
Colação (tarde)	Fruta ou Suco natural de fruta	Bolo Simples + Suco natural de frutas	Fruta ou Suco natural de fruta	Sucrilhos com leite	Fruta ou Suco natural de fruta
Jantar B1	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)
Jantar	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA RALADA		Arroz/Feijão CARNE DE PANELA COM BATATA		Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA

*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 CRECHES - CEI ANTÔNIO CAETANO LEITE
3ª Semana - NOVEMBRO

Dias letivos: 19

Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
Desjejum B1 (manhã)	leite integral	leite integral	leite integral	leite integral	FERIADO
Desjejum (manhã)	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina	Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina	
Colação (manhã)	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	
Almoço B1	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	
Almoço	Arroz/Feijão MOÍDA COM CHUCHU Salada Fruta	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada Fruta	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM MANDIOQUINHA Salada Fruta	Arroz/Feijão CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada Fruta	
Colação B1 (tarde)	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	
Colação (tarde)	Fruta ou Suco natural de fruta	Bolo Simples + Suco natural de frutas	Fruta ou Suco natural de fruta	Sucrilhos com leite	
Jantar B1	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	
Jantar	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA RALADA		Arroz/Feijão CARNE DE PANELA COM BATATA		

*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 CRECHES - CEI ANTÔNIO CAETANO LEITE
4ª Semana - NOVEMBRO

Dias letivos: 19

Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
Desjejum B1 (manhã)	Leite integral	Leite integral	FERIADO	Leite integral	Leite integral
Desjejum (manhã)	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina		Leite com achocolatado + Pão com margarina	Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito
Colação (manhã)	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta		Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta
Almoço B1	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)		SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)
Almoço	Arroz/Feijão MOÍDA COM CHUCHU Salada Fruta	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada Fruta		Arroz/Feijão CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada Fruta	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM ABÓBORA Salada Fruta
Colação B1 (tarde)	Leite integral	Leite integral		Leite integral	Leite integral
Colação (tarde)	Fruta ou Suco natural de fruta	Bolo Simples + Suco natural de frutas		Sucrilhos com leite	Fruta ou Suco natural de fruta
Jantar B1	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)		SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)
Jantar	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA RALADA				Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA

*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 CRECHES - CEI ANTÔNIO CAETANO LEITE
5ª Semana - NOVEMBRO

Dias letivos: 19

Data	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
Desjejum B1 (manhã)	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral
Desjejum (manhã)	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina	Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito	Leite com achocolatado + Pão com margarina	Vitamina de frutas (sem açúcar) + Biscoito
Colação (manhã)	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta	Fruta ou Suco natural de fruta
Almoço B1	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)
Almoço	Arroz/Feijão MOÍDA COM CHUCHU Salada Fruta	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO Salada Fruta	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM ABOBRINHA Salada Fruta	Arroz/Feijão CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada Fruta	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM ABÓBORA Salada Fruta
Colação B1 (tarde)	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral
Colação (tarde)	Fruta ou Suco natural de fruta	Bolo Simples + Suco natural de frutas	Fruta ou Suco natural de fruta	Sucrilhos com leite	Fruta ou Suco natural de fruta
Jantar B1	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Cubos + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)
Jantar	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA RALADA		Arroz/Feijão CARNE DE PANELA COM BATATA		Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA

*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

Semana 1	Data					01/nov
	Refeição					6ª feira
	Desjejum					Bebida Láctea + Biscoito
	Almoço					RISOTO DE FRANGO COM SELETA DE LEGUMES
	Sobremesa					Cenoura ralada
Semana 2	Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito
	Almoço	Arroz POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU Salada de alface	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho	ARROZ COM FRANGO Salada de beterraba
	Sobremesa		Banana	Abacaxi	Laranja	
Semana 3	Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	
	Almoço	Arroz/Feijão CARNE MOÍDA COM BATATA	Arroz/Feijão CUSCUZ MOLE DE FRANGO Salada de alface	Arroz/Feijão Preto PERNIL ACEBOLADO COM CENOURA RALADA Salada de pepino	Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho	FERIADO
	Sobremesa		Banana	Maçã	Laranja	
Semana 4	Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito		Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito
	Almoço	Arroz ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de alface	FERIADO	Arroz/Feijão CUBOS COM BATATA Salada de repolho	ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada
	Sobremesa		Banana		Laranja	
Semana 5	Data	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito	Bebida Láctea + Biscoito
	Almoço	Arroz STROGONOFF DE CARNE	Arroz/Feijão MOÍDA COM ABOBRINHA Salada de alface	Arroz FEIJOADA COM PERNIL Salada de pepino	Arroz/Feijão FRANGO COM BATATA E CENOURA Salada de repolho	RISOTO DE FRANGO COM SELETA DE LEGUMES Salada de beterraba
	Sobremesa		Banana	Maçã	Laranja	

*Frutas, saladas e verduras 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.

CARDÁPIO INTEGRAL - NOVEMBRO

EMEIF Albino Mariano Rodrigues

DIAS LETIVOS: 19

Semana 1	Data					01/nov
	Refeição					6ª sexta
	Desjejum					Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde					Maçã
	Almoço					RISOTO DE FRANGO Cenoura ralada Maçã
Lanche da tarde					Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	
	Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
Semana 2	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	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
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Salada de beterraba Maçã
Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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 - NOVEMBRO

EMEIF Albino Mariano Rodrigues

DIAS LETIVOS: 19

	Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
Semana 3	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	FERIADO
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	
	Almoço	Arroz/Feijão CARNE MOÍDA COM BATATA	Arroz/Feijão CUSCUZ MOLE DE FRANGO Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho Laranja	
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Pão com molho de frango Suco Natural de Fruta	
	Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
Semana 4	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	FERIADO	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana		Laranja	Abacaxi
	Almoço	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana		Arroz/Feijão CUBOS COM BATATA Salada de repolho Laranja	Feijão ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta		Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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 - NOVEMBRO

EMEIF Albino Mariano Rodrigues

DIAS LETIVOS: 19

	Data	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	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
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
Semana 5	Almoço	Arroz STROGONOFF DE CARNE	Arroz/Feijão MOIDA COM ABOBRINHA Salada de Alface Banana	Arroz FEIJOADA COM PERNIL Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO COM BATATA E CENOURA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE FRANGO COM SELETA DE LEGUMES Salada de beterraba Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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 - NOVEMBRO

EE. PROFª MARIA ANGÉLICA BAILLOT | EXTENSÃO - BAIRRO JUNDIAQUARA

DIAS LETIVOS: 19

Semana 1						
Semana 1	Data					01/nov
						6ª sexta
	Lanche 1 M: 06:45 às 07:00 T: 14:00 às 14:15					Bebida láctea + Biscoito
	Lanche 2 M: 09:15 às 09:30 T: 16:30 às 16:45					Pão com margarina ou requeijão + Suco
Refeição Manhã Mab e BJ: 11:45 às 12:30 Tarde BJ: 19:00 às 19:45 Tarde Mab: 19:00 às 19:45 Regular: 21:30					RISOTO DE FRANGO Cenoura ralada Maçã	
Semana 2						
Semana 2	Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Lanche 1 M: 06:45 às 07:00 T: 14:00 às 14:15	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Pão com manteiga	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito
	Lanche 2 M: 09:15 às 09:30 T: 16:30 às 16:45	Cereal com leite	Pão com margarina + bebida láctea	Arroz Doce caramelizado	Bolo simples + Suco	Pão com margarina + Bebida láctea
Refeição Manhã Mab e BJ: 11:45 às 12:30 Tarde BJ: 19:00 às 19:45 Tarde Mab: 19:00 às 19:45 Regular: 21:30	Arroz POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CHUCHU E CENOURA Salada de folhas Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Salada de beterraba Maçã	

*Fruta, verdura e legume 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 - NOVEMBRO

EE. PROFª MARIA ANGÉLICA BAILLOT | EXTENSÃO - BAIRRO JUNDIAQUARA

DIAS LETIVOS: 19

Semana 3						
Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	
	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º sexta	
Lanche 1 M: 06:45 às 07:00 T: 14:00 às 14:15	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Pão com manteiga	Bebida láctea + Biscoito	FERIADO	
Lanche 2 M: 09:15 às 09:30 T: 16:30 às 16:45	Cereal com leite	Pão com margarina + bebida láctea	Arroz Doce caramelizado	Bolo simples + Suco		
Refeição Manhã Mab e BJ: 11:45 às 12:30 Tarde BJ: 19:00 às 19:45 Tarde Mab: 19:00 às 19:45 Regular: 21:30	Arroz/Feijão CARNE MOÍDA COM BATATA	Arroz/Feijão CUSCUZ MOLE DE FRANGO Salada de folhas Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL ACEBOLADO COM CENOURA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho Laranja		
Semana 4						
Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	
	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	
Lanche 1 M: 06:45 às 07:00 T: 14:00 às 14:15	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito	FERIADO	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito	
Lanche 2 M: 09:15 às 09:30 T: 16:30 às 16:45	Cereal com leite	Pão com margarina + bebida láctea		Bolo simples + Suco	Pão com margarina + Bebida láctea	
Refeição Manhã Mab e BJ: 11:45 às 12:30 Tarde BJ: 19:00 às 19:45 Tarde Mab: 19:00 às 19:45 Regular: 21:30	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana		Feijão CUBOS COM BATATA Salada de repolho Laranja	Feijão ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã	

*Fruta, verdura e legume 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 - NOVEMBRO

EE. PROFª MARIA ANGÉLICA BAILLOT | EXTENSÃO - BAIRRO JUNDIAQUARA

DIAS LETIVOS: 19

		25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
		2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
Semana 5	Data					
	Refeição					
	Lanche 1 M: 06:45 às 07:00 T: 14:00 às 14:15	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Pão com manteiga	Bebida láctea + Biscoito	Bebida láctea + Biscoito
Lanche 2 M: 09:15 às 09:30 T: 16:30 às 16:45	Cereal com leite	Pão com margarina + bebida láctea	Arroz Doce caramelizado	Bolo simples + Suco	Pão com margarina + Bebida láctea	
Refeição Manhã Mab e BJ: 11:45 às 12:30 Tarde BJ: 19:00 às 19:45 Tarde Mab: 19:00 às 19:45 Regular: 21:30	Arroz/Feijão STROGONOFF DE CARNE	Arroz/Feijão MOÍDA COM ABOBRINHA Salada de folhas Banana	Arroz/Feijão FEIJOADA COM PERNIL salada de pepino Maçã	Arroz/Feijão FRANGO COM BATATA E CENOURA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE FRANGO COM SELETA DE LEGUMES Salada de beterraba	

*Fruta, verdura e legume 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 - NOVEMBRO

Ensino Integral Municipal

DIAS LETIVOS: 19

Semana 1	Data					01/nov
	Refeição					6ª sexta
	Desjejum					Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde					Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço					RISOTO DE FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde					Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta
	Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
Semana 2	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	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 PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Salada de beterraba Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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 - NOVEMBRO

Ensino Integral Municipal

DIAS LETIVOS: 19

	Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
Semana 3	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	FERIADO
	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 COM BATATA	Arroz/Feijão CUSCUZ MOLE DE FRANGO Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho Laranja	
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Pão com molho de frango Suco Natural de Fruta	
	Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
Semana 4	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	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 ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana		Arroz /Feijão CUBOS COM BATATA Salada de repolho Laranja	Feijão ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta		Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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 - NOVEMBRO

Ensino Integral Municipal

DIAS LETIVOS: 19

	Data	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
Semana 5	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 STROGONOFF DE CARNE	Arroz/Feijão MOIDA COM ABOBRINHA Salada de Alface Banana	Arroz FEIJOADA COM PERNIL Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO COM BATATA E CENOURA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE FRANGO COM SELETA DE LEGUMES Salada de beterraba Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com margarina Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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