

ESCOLAS MUNICIPAIS - EMEI's e EMEF's - NOVEMBRO 2019

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
DESJEJUM	Bolacha rosquinha + Leite + achocolatado	Bolacha salgada + margarina + Leite + Pó de morango	Bolacha doce + Leite + Achocolatado	Pão + requeijão + Leite + Pó de morango	Biscoito rosquinha+ Leite + Achocolatado
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Laranja	Arroz + Feijão + Frango cozido com cenoura e vagem + Salada de alface + Banana	Arroz + Feijão + Carne moída com batata + Salada de repolho e tomate + Goiaba	Macarrão ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de Acelga e pepino + Suco	Arroz + Feijão + Carne em cubos cozida + Farofa de couve + Maçã
	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
DESJEJUM	Bolacha doce + Leite + achocolatado	Bolacha salgada + margarina Leite + Pó de morango	Bolo de fubá + Chá	Biscoito rosquinha+ Leite + Achocolatado	FERIADO
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Escondidinho de carne moída + Suco	Arroz + Feijão + Frango cozido com cenoura + Salada de alface e rúcula + Banana	Arroz + Feijão + Picadinho de carne com legumes (cenoura, chuchu e batata) + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de pepino e tomate + Uva	
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
DESJEJUM	Bolacha salgada + margarina + Leite + achocolatado	Bolacha doce + Leite + pó de morango	Bolacha rosquinha + Leite + achocolatado	Pão + margarina + Leite + Pó de morango	Bolacha doce + Leite + Achocolatado
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa + Salada de repolho e cenoura + Suco	Arroz + feijão + Peixe assado com tomate e pimentão + Salada de alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango cozido com palmito + Salada de rúcula e tomate+ Maçã	Arroz + feijão + Carne cubos com mandioca + Salada de acelga e beterraba	Arroz + Feijão + Empanado de frango + Salada de pepino e cenoura + Goiaba
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
DESJEJUM	Bolacha rosquinha + Leite + Pó de morango	Pão de forma + requeijão + Leite + Achocolatado	Bolacha doce + Chá	Bolacha salgada + margarina + Leite + Achocolatado	Bolacha rosquinha + Leite + Pó de morango
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne em cubos desfiada + polenta + Laranja	Arroz + Feijão + Frango cozido com abobrinha e cenoura + Salada de rúcula + Banana	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de alface e tomate + Melancia	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa com cenoura + Salada de repolho e beterraba + Suco	Arroz + feijão + Carne cubos com batata doce + Salada de acelga e pepino + Uva

O Cardápio pode ser sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos produtos. Favor registrar no mapa de controle das refeições.

Elissa Caroline Mendes
Nutricionista
CRN: 34839

Lidiane Yurie Pereira
Nutricionista
CRN: 35551