

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