

**ESCOLAS MUNICIPAIS - EMEI's e EMEF's - OUTUBRO 2019**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>07/out</b>	<b>08/out</b>	<b>09/out</b>	<b>10/out</b>	<b>11/out</b>
<b>DESJEJUM</b>	Bolacha rosquinha + Leite + achocolatado	Bolacha salgada + requeijão Leite + Pó de morango	Bolacha doce + Leite + Achocolatado	Bolacha rosquinha + Leite + Pó de morango	Bolacha salgada + margarina + Leite + Achocolatado
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao sugo com almôndegas de carne + iogurte	Torta de frango com legumes (cenoura, palmito e tomate) + Suco + Banana	Sanduíche de hambúrguer, maionese, alface e tomate + Suco	Buraco quente (Pão com carne moída) + Suco + Maçã	Bolo de chocolate confeitado + Salada de frutas (abacaxi, manga e mamão) + Pipoca + Suco
	<b>14/out</b>	<b>15/out</b>	<b>16/out</b>	<b>17/out</b>	<b>18/out</b>
<b>DESJEJUM</b>	Bolacha doce + Leite + achocolatado	Bolacha salgada + margarina Leite + Pó de morango	Bolacha doce + Leite + Achocolatado	Bolacha rosquinha + Leite + Pó de morango	Bolo de fubá Leite + Achocolatado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Polenta + Laranja	Arroz + Feijão + Frango cozido com cenoura + Salada de alface e beterraba + Banana	Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Melancia	Arroz + feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de pepino + Suco
	<b>21/out</b>	<b>22/out</b>	<b>23/out</b>	<b>24/out</b>	<b>25/out</b>
<b>DESJEJUM</b>	Bolacha salgada + margarina + Leite + achocolatado	Bolacha doce + Leite + pó de morango	Bolacha rosquinha + Leite + achocolatado	Pão + requeijão + Leite + Pó de morango	Bolacha doce + Leite + Achocolatado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz + Feijão + Escondidinho de carne + Maçã	Arroz + Feijão + Frango cozido com abobrinha + Salada de alface e cenoura	Arroz + Feijão + Carne em cubos com cenoura + Salada de acelga + Banana	Macarrão ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de repolho e beterraba + Goiaba	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de pepino e tomate + Melão
	<b>28/out</b>	<b>29/out</b>	<b>30/out</b>	<b>31/out</b>	<b>01/nov</b>
<b>DESJEJUM</b>	Bolacha rosquinha Leite + Pó de morango	Bolacha salgada + margarina + Leite + Achocolatado	Bolo de laranja + Chá	Bolacha salgada + Requeijão + Leite + Achocolatado	Bolacha rosquinha + Leite + Pó de morango
<b>ALMOÇO</b>	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Laranja	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com cenoura + Salada de acelga e tomate + Suco	Arroz + feijão + Peixe assado com tomate e pimentão + Salada de alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango cozido com batata + Salada de rúcula e pepino	Macarrão à bolonhesa + Salada de repolho + Manga

*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