

ENSINO INTEGRAL - EMEB'S - MAIO 2025

	Segunda-feira 05/mai	Terça-feira 06/mai	Quarta-feira 07/mai	Quinta-feira 08/mai	Sexta-feira 09/mai
DESJEJUM	Pão de leite + margarina + Leite + Cacau 50%	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate + Banana + Leite	Pão de leite + Margarina + Chá	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Mamão
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de pepino	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura + Salada de repolho e tomate	Arroz + Feijão + Frango com vagem + Salada de alface e agrião	Arroz + Feijão + Picadinho de carne (cenoura, batata e chuchu) + Salada de acelga	Macarronada ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de pepino e beterraba
LANCHE DA TARDE	Torta de carne e legumes (abobrinha, cenoura e tomate) + Suco de maracujá	Bolo de laranja + Chá + Mamão	Pão de leite + Requeijão caseiro + Suco de maracujá	Torta de banana + Suco de laranja	Sanduíche natural (frango desfiado com cenoura ralada + alface) + Suco de maracujá
	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
DESJEJUM	Pão francês + margarina + Chá	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Banana	Bolo salgado + margarina + Leite + Cacau 50%	Bolacha maisena + Manga + Leite + Achocolatado	Biscoito rosquinha chocolate + Caqui Leite
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Escondidinho de carne moída + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Salada de alface e pepino	Arroz + Feijão + Frango com chuchu + Salada de rúcula e tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Empanado de frango assado + Salada de repolho e tomate
LANCHE DA TARDE	Torta de frango e brócolis + Suco de Uva	Misto frio + Suco de maracujá	Pão + Ovos mexidos + Suco de maracujá + Banana	Bolo de fubá + Chá	Buraco quente + Suco de Natural de Laranja
	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai
DESJEJUM	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50%	Pão de leite + margarina + Chá	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Achocolatado + Banana	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite + Uva	Pão de leite + margarina + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa + Salada de pepino e cenoura + Suco de maracujá	Arroz + Feijão + Estrogonofe de frango + Batatas rústicas assadas + Salada de alface	Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Salada de repolho e tomate	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de pepino e beterraba
LANCHE DA TARDE	Bolo de limão + Chá + Maçã	Buraco quente + Suco de Maracujá	Torta de frango e legumes (tomate, cenoura e abobrinha) + Suco natural de abacaxi	Pão + Margarina + Leite + Achocolatado + Banana	Pão + Ovos mexidos + Suco de laranja natural
	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai
DESJEJUM	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite + Achocolatado	Pão de leite + margarina + Chá	Pão francês + margarina + Leite	Bolo salgado + margarina + Leite	Bolacha maisena + Banana + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com tomate + Salada de Acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Carne moída com batata + Salada de acelga e tomate	Arroz + Feijão + Frango cozido + Polenta + Salada de alface e cenoura	Arroz + Feijão + Carne em cubos com cenoura + Salada de repolho	Macarrão ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de pepino e tomate
LANCHE DA TARDE	Bolo de chocolate + Chá	Sanduíche natural (Pão + Frango desfiado com cenoura + Alface) + Suco de abacaxi natural	Torta de banana + Chá	Buraco quente + Suco de uva + Pera	Pão com patê de frango + Suco de mexerica

Elissa Caroline Mendes Nascimento
Nutricionista
CRN: 34839

Fabiani Alves Pereira
Nutricionista
CRN: 33495

Hélia Saguchi
Nutricionista
CRN: 9769

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