PREFEITURA DE Registro

ENSINO INTEGRAL - EMEB'S - SETEMBRO 2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01/set	**02/set**	**03/set**	**04/set**	**05/set**
DESJEJUM	Pão francês + requeijão + Leite + Achocolatado	Pão de leite + requeijão + Chá	Bolacha maisena + Leite + Pera	Bolacha salgada + margarina + Leite + Cacau 50% + Maçã	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite + Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne moída com pimentão e cenoura + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Frango com chuchu + Salada de acelga e tomate	Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata doce + Salada de alface e rúcula	Macarronada ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de repolho e beterraba	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de pepino e tomate
LANCHE DA TARDE	Torta de legumes (abobrinha, milho, cenoura e tomate)* + Suco concentrado de maracujá	Bolo de chocolate* + Suco concentrado de goiaba + Pera	Torta de banana* + Suco concentrado de uva + Laranja	Buraco quente + Suco concentrado de abacaxi	Pão de leite + Ovos mexidos + Leite + Achocolatado
	08/set	**09/set**	**10/set**	**11/set**	**12/set**
DESJEJUM	Bolacha maisena + Leite + achocolatado + Manga	Pão francês + margarina + Leite + Mamão	Bolo salgado* + requeijão + Chá	Pão de leite + Margarina Leite	Bolacha salgada + requeijão + Leite + Cacau 50% + Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com vagem + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Quibe com carne moída assada+ Salada de repolho	Arroz + Estrogonofe de frango + Batatas rústicas assadas + Salada de alface e tomate	Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de pepino e tomate
LANCHE DA TARDE	Misto frio + Suco concentrado de Goiaba	Pão de leite + Requeijão caseiro* + Leite + Achocolatado + Melão	Bolo de laranja* + Suco natural de melão* + Banana	Torta de frango e milho verde* + Suco de concentrado de Uva + Mexerica	Sanduíche natural (Pão + frango desfiado com cenoura ralada + alface)* + Suco concentrado de abacaxi
	15/set	**16/set**	**17/set**	**18/set**	**19/set**
DESJEJUM	Pão de leite + Margarina + Leite + Cacau 50%	Bolacha maisena + Leite + Achocolatado + Maçã	Pão francês + requeijão + Leite	Pão de leite + requeijão + Chá	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Cacau 50% + Banana
ALMOÇO	Macarrão integral à bolonhesa + Salada de pepino e cenoura	Arroz + Feijão + Frango ao sugo + Polenta + Salada de acelga e tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com abobrinha + Salada de alface e pepino	Arroz + Feijão + Picadinho de carne (cenoura, batata e chuchu) + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada com batatas + Salada de acelga e beterraba
LANCHE DA TARDE	Bolo de fubá* + Chá + Mexerica	Pão de leite + Doce de banana + Suco concentrado de Uva	Torta de frango com legumes (cenoura e vagem)* + Suco concentrado de abacaxi + Banana	Bolo de limão* + Suco concentrado de goiaba + Uva	Buraco quente + Suco concentrado de maracujá
	22/set	**23/set**	**24/set**	**25/set**	**26/set**
DESJEJUM	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + achocolatado + Manga	Pão de leite + requeijão caseiro* + Chá	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50% + Maçã	Pão de leite + Doce de banana sem açúcar + Leite	Bolacha salgada + requeijão + Leite + Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Escondidinho carne moída + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de alface e agrião	Arroz + Feijão + Frango com cenoura + Salada de acelga e beterraba	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Salada de repolho	Macarronada ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de pepino e tomate
LANCHE DA TARDE	Bolo de chocolate* + Chá	Misto frio + Suco concentrado de uva+ Banana	Torta de carne moída e abobrinha* + Suco concentrado de maracujá + Laranja	Bolo salgado + Requeijão + Leite + Achocolatado + Mamão	Buraco quente + Suco natural de melancia*
	29/set	**30/set**			
DESJEJUM	Bolacha de maisena + Leite + Cacau 50%	Pão francês + margarina + Leite + Achocolatado			
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne moída com batata + Salada pepino e cenoura	Arroz + Feijão + Frango com tomate + Salada de repolho e beterraba			
LANCHE DA TARDE	Torta de legumes (brócolis, cenoura e tomate) + Suco concentrado de uva	Bolo de fubá* + Suco concentrado maracujá + Manga			

Elissa Caroline Mendes Nascimento
Nutricionista
CRN-3: 344839

Fabiani Alves Pereira
Nutricionista
CRN-3: 334495

Hélia Saguchi
Nutricionista
CRN-3: 9769

Lidiane Yurie Pereira
Nutricionista
CRN-3: 35551

**Preparações caseiras/artesanais*

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