PREFEITURA DE Registro

ENSINO INTEGRAL - EMEB'S - OUTUBRO 2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01/out	02/out	03/out
DESJEJUM			Pão de leite + requeijão + Leite	Bolacha salgada + margarina + Leite + Cacau 50% + Maçã	Pão de leite + margarina + Chá
ALMOÇO			Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata doce + Salada de alface	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de pepino e repolho
LANCHE DA TARDE			Pão francês + Ovos mexidos + Leite + Achocolatado + Banana	Buraco quente + Suco concentrado de goiaba	Torta de banana* + Suco natural de abacaxi*
	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
DESJEJUM	Bolacha maisena + Leite + achocolatado + Manga	Bolo salgado* + margarina + Chá	Pão francês + requeijão + Leite + Cacau 50%	Pão de leite + Margarina Leite	Bolacha salgada + requeijão + Leite + Cacau 50% + Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com cenoura + Salada de acelga e beterraba	Arroz + Feijão + Carne moída com abobrinha + Salada de repolho	Arroz + Estrogonofe de frango + Batatas rústicas assadas + Salada de alface	Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de pepino e tomate	Galinhada (arroz, frango, milho, chuchu, abobrinha e vagem)
LANCHE DA TARDE	Pão de leite + Requeijão caseiro* + Leite + Achocolatado	Bolo de laranja* + Suco natural de melão* + Melancia	Misto frio + Suco concentrado de Maracujá + Goiaba	Torta de frango e legumes (abobrinha e cenoura)* + Suco de concentrado de goiaba + Banana	Buraco quente + Suco de uva + Pipoca+ Bolo de chocolate
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
DESJEJUM	Pão de leite + Margarina + Leite + Cacau 50%	Bolacha maisena + Leite + Achocolatado + Maçã	PONTO FACULTATIVO	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Banana	Pão de leite + requeijão + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Macarrão integral à bolonhesa + Salada de pepino e cenoura	Arroz + Feijão + Frango ao sugo + Polenta + Salada de acelga e pepino		Arroz + Feijão + Picadinho de carne (cenoura, batata e chuchu) + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada com batatas + Salada de alface e rúcula
LANCHE DA TARDE	Bolo de fubá* + Suco de uva + Laranja	Torta de legumes (cenoura, milho e vagem)* + Suco concentrado de maracujá		Buraco quente + Suco concentrado de abacaxi	Bolo de limão* + Suco concentrado de uva + Banana
	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
DESJEJUM	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + achocolatado + Uva	Pão de leite + requeijão caseiro* + Leite	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50% + Manga	Pão de leite + margarina + Leite	Bolacha salgada + requeijão + Leite + Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Escondidinho carne moída + Salada de repolho e beterraba	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 natural de melancia*	Torta de carne moída e abobrinha* + Suco concentrado de goiaba	Bolo salgado* + Requeijão + Leite + Achocolatado + Banana	Buraco quente + Suco de maracujá
	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO	Bolacha de maisena + Leite + Cacau 50% + Manga	Pão francês + margarina + Leite + Achocolatado	Bolacha salgada integral + requeijão + Leite + Banana	Pão francês + margarina + Leite + Achocolatado
ALMOÇO		Risoto de carne com legumes (arroz, carne, cenoura, abobrinha, tomate e vagem) + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Carne moída com batata e tomate + Salada de alface	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de cenoura + Salada de pepino	Arroz + Feijão + Carne em cubos com chuchu + Salada de acelga e beterraba
LANCHE DA TARDE		Sanduíche natural (Pão + frango desfiado com cenoura ralada + alface)* + Suco concentrado abacaxi	Torta de legumes (brócolis, cenoura e tomate)* + Suco concentrado de uva	Buraco quente* + Suco concentrado de maracujá	Torta de banana* + Suco concentrado goiaba + Melão

Elissa Caroline Mendes Nascimento
Nutricionista
CRN-3: 344839

Fabiani Alves Pereira
Nutricionista
CRN-3: 339495

Hélia Saguchi
Nutricionista
CRN-3: 9769

Nutricionista

Lidiane Yurie Pereira

3: 35551

CRN-

**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.