PREFEITURA DE Registro

ENSINO INTEGRAL - EMEB'S -NOVEMBRO 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		03/nov	04/nov	05/nov	06/nov
DESJEJUM	FERIADO	Biscoito rosquinha de leite + Leite + Achocolatado + Maçã	Pão francês + requeijão + Leite + Banana	Bolacha maisena + Leite + Achocolatado	Pão de leite + Doce de banana sem açúcar + Chá mate
ALMOÇO		Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com cenoura + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Frango moído ao sugo + Salada de alface e agrião	Arroz + Feijão + Carne em cubos com pupunha + Salada de mix de repolho (verde e roxa)	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de acelga e tomate + Abacaxi
LANCHE DA TARDE		Buraco quente + Suco concentrado de abacaxi	Torta de carne com legumes (abobrinha e cenoura)* + Suco concentrado de uva	Torta de banana* + Chá preto + Mamão	Pão francês com queijo muçarela + Suco concentrado de goiaba
	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov
DESJEJUM	Bolacha salgada + Requeijão + Leite + Manga	Biscoito rosquinha de leite Leite + Achocolatado	Pão francês com requeijão + Leite	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite	Pão de leite + requeijão + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Empanado de frango + Salada de repolho e beterraba	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de pepino e cenoura	Arroz + Feijão + Frango com batata + Salada de alface e tomate	Arroz + Feijão + Picadinho de carne com legumes (mandioquinha, cenoura e chuchu) + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Salada de escarola e tomate
LANCHE DA TARDE	Pão de queijo assado + Suco concentrado de maracujá	Torta de frango com legumes (cenoura, milho e vagem)* + Suco concentrado de goiaba	Bolo de chocolate* + Chá mate + Banana	Pão francês + Ovos mexidos + Suco concentrado de abacaxi + Uva	Buraco quente + Suco concentrado de uva + Melão
	16/nov	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov
DESJEJUM	Pão de leite + requeijão + Chá mate	Biscoito rosquinha chocolate + Leite + Uva	Pão francês + requeijão + Leite + Cacau 50%	Bolacha maisena + Leite + Achocolatado + Banana	FERIADO
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Estrogonofe de frango + Salada de alface e pepino	Arroz + Feijão + Quibe assado + Salada de repolho e tomate	
LANCHE DA TARDE	Pão francês com queijo muçarela + Suco concentrado de uva + Maçã	Bolo de laranja* + Chá preto	Torta de carne com legumes (cenoura, tomate e milho)*+ Suco concentrado de maracujá + Manga	Pão francês + Pernil suíno desfiado com pimentão e tomate + Suco concentrado de abacaxi	
	23/nov	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov
DESJEJUM	Pão francês + requeijão + Leite + Achocolatado	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50% + Melancia	Pão de leite + Requeijão caseiro + Leite	Bolacha salgada integral + Doce de banana sem açúcar + Chá preto	Bolacha rosquinha de chocolate + Leite + Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Purê de batata + Salada de pepino e beterraba	Arroz + Feijão + Frango com cenoura + Salada de alface e rúcula + Laranja	Arroz + Feijão + Pernil suíno cozido + Farofa de couve + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Salada de acelga e tomate
LANCHE DA TARDE	Bolo de fubá* + Chá mate + Maçã	Torta de carne moída com legumes (milho, brócolis e tomate)* + Suco concentrado de goiaba	Pão francês + patê de frango + Suco concentrado de maracujá + Melão	Pão de queijo assado + Leite + Achocolatado + Uva	Pão francês com queijo muçarela + Suco concentrado de uva
	30/nov				
DESJEJUM	Bolacha salgada + Doce de banana sem açúcar + Leite				
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Almôndegas de frango ao sugo + Polenta + Salada de repolho				
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura com chocolate* + Chá preto + Melão				

Elissa Caroline Mendes Nascimento
Nutricionista
CRN-3: 348839

Fabiani Alves Pereira
Nutricionista
CRN-3: 339495

Hélia Saguchi
Nutricionista
CRN-3: 9749

Lidiane Turie 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.