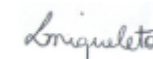


**CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 02	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira - 05	Sexta-feira - 06
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pêra+ Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Melão+ Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Pernil refogado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo e batata Filé de frango ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinhas refogadas Coxa e sobrecoxa de panela Pêra	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Banana
Lanche da Tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ Chocolate 50%	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena Melão	Torta de carne moída com tomate, cebola e abobrinha (com farinha integral) Suco de polpa Laranja com Acerola	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Lanche com molho de carne moída Suco de Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1028,86 Kcal	167g (65%)	38 g (15%)	25g (22%)	1239,34 mg

\*Sujeito a alterações



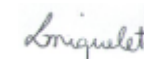
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

**CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 09	Terça-feira - 10	Quarta-feira - 11	Quinta-feira - 12	Sexta-feira - 13
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão+ Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de abobrinha e tomate Empanado de peixe assado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Purê de abóbora Filé de frango refogado com tomate e cebola Pêra	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela com batata e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e couve Coxinha da asa de panela Maçã	Arroz temperado com cenoura e ervilha Frango refogado com tomate e cebola *Fazer arroz branco separado Banana
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Leite batido com chocolate 50%	iogurte de Morango Bolacha de água e sal Melão	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com molho de frango desfiado Suco de polpa de Laranja com Acerola

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	982,32 Kcal	157g (64%)	39 g (16%)	23g (21%)	1077,56 mg

\*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461