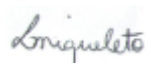


CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 03	Terça-feira - 04	Quarta-feira - 05	Quinta-feira - 06	Sexta-feira - 07
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Cream Cracker	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Banana	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Arroz, Feijão Carioca Repolho refogado com tomate Empanado de Peixe assado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola	Arroz, Feijão Carioca Couve refogada Coxa e sobrecoxa de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Mix de cenoura, chuchu e couve-flor Carne de panela com batata	Arroz temperado (ervilha, cenoura e milho c/ frango) Manga

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	486,03 Kcal	74g (61%)	21 g (18%)	12g (22%)	648,96 mg

*Sujeito a alterações

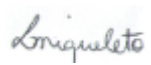

LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 10	Terça-feira - 11	Quarta-feira - 12	Quinta-feira - 13	Sexta-Feira - 14
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Maisena	Leite batido c/ chocolate 50% Melão	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Coxinha da asa refogada	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne moída com batata Banana	Arroz Batata Sauté (cozida e refogada) Estrogonofe de frango	Sopa de macarrão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com frango desfiado Pera

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	426,81 Kcal	65g (61%)	19g (18%)	10g (21%)	593,20 mg

*Sujeito a alterações

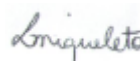

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 17	Terça-feira - 18	Quarta-feira - 19	Quinta-feira - 20	Sexta-feira - 21
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Cream Cracker	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	FERIADO	Leite batido c/ chocolate 50% Melão
Almoço/Jantar	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha refogada com tomate e cebola Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assadas	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface Carne de panela c/ batata e cenoura Manga		Macarrão ao molho de carne moída Melancia

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	469,09 Kcal	69g (59%)	23g (19%)	11g (22%)	596,30 mg

*Sujeito a alterações

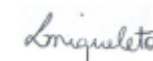

LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 24	Terça-feira - 25	Quarta-feira - 26	Quinta-feira - 27	Sexta-feira - 28
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Maisena	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Banana	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho, couve e pepino Filé de frango refogado com tomate e cebola Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxa e sobrecoxa de panela	Arroz, Feijão Carioca Mix de cenoura, abobrinha e chuchu Pernil ao molho vermelho Mamão	Arroz, Feijão Carioca Salada de batata e ovo Coxinha da asa assada	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Manga

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	490,76 Kcal	73g (60%)	23g (19%)	12g (22%)	600,82 mg

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461