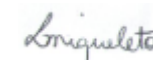


CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 02	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira - 05	Sexta-feira - 06
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Mamão	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 pepino e tomate Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne de panela	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Filé de frango ao molho vermelho Melão	Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinhas refogadas Coxa e sobrecoxa de panela	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Maçã

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	485,77 Kcal	74g (61%)	23g (19%)	11g (21%)	588,46 mg

*Sujeito a alterações



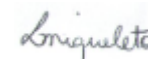
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 09	Terça-feira - 10	Quarta-feira - 11	Quinta-feira - 12	Sexta-feira - 13
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Banana	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 abobrinha e tomate Empanado de peixe assado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Purê de abóbora Filé de frango refogado com tomate e cebola	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela com batata e cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa de panela	Arroz temperado (ervilha, cenoura e milho c/ frango) Melão

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	455,24 Kcal	68g (60%)	22g (19%)	11g (22%)	567,526 mg

*Sujeito a alterações



LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461