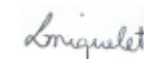


**CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/2024**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	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	Mamão + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Carne moída com batata Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa refogada Melancia	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha e cenoura refogadas Estrogonofe de frango Melão	Arroz temperado com ervilha, tomate e cebola Carne de panela com cenoura Maçã
Lanche da tarde	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e abobrinha) com frango desfiado	Bolo de chocolate Leite batido com chocolate 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Torta de frango desfiado, cenoura, tomate e requeijão caseiro (com farinha integral) Suco de polpa de Maracujá	Lanche 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	964,42 Kcal	156g (65%)	37 g (15%)	22g (21%)	1175,43 mg

\*Sujeito a alterações



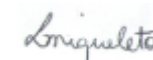
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

**CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/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	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 Cenoura e abobrinhas refogadas Carne de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo e tomate Filé de frango ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxa e sobrecoxa de panela Pêra	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Arroz *Fazer o molho separado Maçã
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 macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco de polpa 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 – SETEMBRO/2024**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 17	Quarta-feira - 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira - 20
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	Melancia + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz Salada de abobrinha e tomate Empanado de peixe assado Laranja	Arroz, Feijão Preto Purê de abóbora Filé de frango refogado com tomate e cebola Pêra	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e tomate Pernil refogado com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Preto Salada de alface e couve Coxinha da asa de panela Maçã	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Banana
Lanche da Tarde	Pão com Manteiga Vitamina de banana e maçã	Bolo de fubá Leite batido com chocolate 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Sopa de feijão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + frango	Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura raladas Suco de Polpa de Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	991,42 Kcal	155g (63%)	38 g (15%)	25g (23%)	1160,95 mg

\*Sujeito a alterações

*Livia R. Miqueleto*

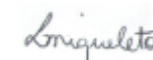
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 23	Terça-feira - 24	Quarta-feira - 25	Quinta-feira - 26	Sexta-feira - 27
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da manhã	Melão + Pão c/ manteiga	Melancia + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga		
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Almôndegas ao molho vermelho Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Pernil refogado com cebola e tomate Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne de panela com batata e cenoura Pêra		
Lanche da tarde	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de Maracujá	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena Maçã	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia		

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	986,83 Kcal	157g (64%)	35 g (14%)	25g (23%)	1295,63 mg

\*Sujeito a alterações



LÍVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461