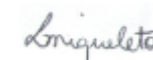


CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	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% 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 repolho Carne de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Carne moída com batata	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa refogada Melancia	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha e cenoura refogadas Estrogonofe de frango	Sopa de macarrão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com carne de panela Banana

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	449,74 Kcal	68g (60%)	21g (18%)	11g (22%)	580,29 mg

*Sujeito a alterações



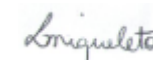
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/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% 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 Cenoura e abobrinhas refogadas Carne de panela	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Filé de frango ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxa e sobrecoxa de panela	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) 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



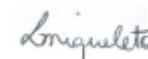
LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 17	Quarta-feira - 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira - 20
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 Preto Purê de abóbora Filé de frango refogado com tomate e cebola	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e tomate Pernil refogado com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Preto Salada de alface e tomate Coxinha da asa de panela	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Banana

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	487,33 Kcal	70g (58%)	23g (19%)	13g (23%)	750,53 mg

*Sujeito a alterações



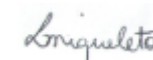
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 23	Terça-feira - 24	Quarta-feira - 25	Quinta-feira - 26	Sexta-feira - 27
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço/Jantar	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Almôndegas ao molho vermelho Melão	Arroz, Feijão Carioca Farofa de Couve Pernil refogado com tomate e cebola	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne de panela com batata e cenoura Banana		

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	486,86 Kcal	75g (62%)	21 g (17%)	11g (21%)	624,66 mg

* Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461