

**CARDÁPIO ESCOLAR - JULHO/2023**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 26	Terça-feira - 27	Quarta-feira - 28	Quinta-feira - 29	Sexta-feira - 30
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Chocolate Quente Bolo de Fubá	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Lanche da Manhã	Maçã	Tangerina Ponkan	Laranja	Banana	Maçã
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Fricassê (frango com creme de milho) Pipoca	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Arroz Doce	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída)	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve Coxa e sobrecoxa de panela Banana
Lanche da Tarde	Pão com molho de frango desfiado Suco de Polpa de Maracujá	Bolo de banana com cacau Leite com achocolatado	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Cachorro Quente (Pão, molho de salsicha e batata palha) Suco de Polpa de Fruta	Caldo de batata com frango

*Livia R. Miqueleto*

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR - JULHO/2023**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	<b>Segunda-feira - 03</b>	<b>Terça-feira - 04</b>	<b>Quarta-feira - 05</b>	<b>Quinta-feira - 06</b>	<b>Sexta-feira - 07</b>
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Lanche da Manhã	Mamão	Maçã	Laranja	Banana	Melancia
Almoço	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Laranja	Arroz, Feijão Carioca Farofa colorida (ovo, cenoura, abobrinha, tomate, cebola e couve) Coxinha da asa de panela	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Pêra
Lanche da Tarde	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco de polpa de maracujá	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Caldo de mandioca com carne de panela desfiada	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Bolo de banana e maçã Leite com achocolatado

\*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR - JULHO/2023**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 10	Terça-feira - 11	Quarta-feira - 12	Quinta-feira 13	Sexta-feira - 14
Café da manhã	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da manhã					
Almoço					
Lanche da tarde					

	Segunda-feira - 17	Terça-feira - 18	Quarta-feira - 19	Quinta-feira -20	Sexta-Feira -21
Café da manhã	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da manhã					
Almoço					
Lanche da tarde					

\* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461