

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

	Segunda-feira - 29	Terça-feira - 30	Quarta-feira - 31	Quinta-feira - 01	Sexta-feira - 02
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	Maçã	Mamão	Banana	Laranja	Maçã
Almoço	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Fricassê (frango com creme de milho) Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Banana
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

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 05	Terça-feira - 06	Quarta-feira - 07	Quinta-feira - 08	Sexta-feira - 09
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Lanche da Manhã	Mamão	Banana	Laranja		Melão
Almoço	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Arroz Laranja	Arroz, Feijão Carioca Farofa colorida (ovo, cenoura, abobrinha, tomate, cebola e couve) Coxinha da asa de panela Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Tangerina Ponkan		Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Banana
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Leite com achocolatado	Pão com frango desfiado, requeijão caseiro, alface, tomate e cenoura ralada. Suco de Melão	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Caldo de mandioquinha com frango	

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 12	Terça-feira - 13	Quarta-feira - 14	Quinta-feira - 15	Sexta-feira - 16
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	Maçã	Mamão	Banana	Laranja	Mamão
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Carne moída refogada Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Filé de frango refogado com cebola Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Berinjela refogada com tomate e cebola Coxa e sobrecoxa de panela Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Banana
Lanche da tarde	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de maracujá	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Caldo verde (batata, couve) com frango desfiado	Bolo de banana com cacau em pó (sem farinha) Leite batido com achocolatado	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 19	Terça-feira - 20	Quarta-feira - 21	Quinta-feira - 22	Sexta-Feira - 23
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	Banana	Laranja	Banana	Maçã
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinha refogadas Carne moída com batata ao molho Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Abóbora refogada Carne bovina ao molho vermelho Mamão	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan
Lanche da tarde	Pão com molho de frango Suco de polpa de maracujá	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Bolo de laranja Leite batido com achocolatado	Caldo de batata e cenoura com carne de panela	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461