



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

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

	Segunda-feira - 01	Terça-feira - 02	Quarta-feira - 03	Quinta-feira - 04	Sexta-feira - 05
Café da manhã	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da Manhã		Maçã + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga
Almoço		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 Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura Pêra	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Banana
Lanche da Tarde		Pão com molho de carne moída Suco de polpa de maracujá	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia	Omelete de forno com legumes (cenoura ralada, tomate, cebola e queijo) Suco de Melancia	Bolo de banana e maçã Leite com achocolatado

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 08	Terça-feira - 09	Quarta-feira - 10	Quinta-feira - 11	Sexta-feira - 12
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da Manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
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 Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Melão	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho Tangerina Ponkan	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Pêra
Lanche da Tarde	Bolo de banana com cacau em pó (sem farinha) Leite batido com mamão	Torta cremosa de repolho (tomate, cebola, cheiro verde e cenoura ralada) Suco de Melão	Quibe assado recheado com tomate e requeijão caseiro Suco de polpa de maracujá	Lanche de pernil com tomate e cebola Suco de laranja	Escondidinho de carne moída (com batata) Suco de Melancia

* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

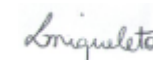
	Segunda-feira - 15	Terça-feira - 16	Quarta-feira - 17	Quinta-feira 18	Sexta-feira - 19
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Pêra + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Sopa de macarrão com caldo de feijão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com carne de panela Pêra	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 moída refogada 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	Bolo de banana e maçã Leite com achocolatado	Omelete de forno com legumes (cenoura ralada, tomate, cebola e queijo)	Torta de liquidificador sem farinha com legumes (cenoura, abobrinha, ervilha, milho e tomate) Suco de Laranja	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de maracujá	Salada de frutas (banana, mamão, pêra, maçã, laranja) + Aveia

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 22	Terça-feira - 23	Quarta-feira - 24	Quinta-feira - 25	Sexta-Feira - 26
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Pêra + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz temperado (vagem, cenoura e milho c/ frango) 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 Pêra	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan
Lanche da tarde	Torta cremosa de repolho (tomate, cebola, cheiro verde e cenoura ralada) Suco de polpa de maracujá	Bolo de banana com cacau em pó (sem farinha) Leite batido com achocolatado	Quibe assado recheado com tomate e requeijão caseiro Suco de Laranja	Escondidinho de carne moída (com batata) Suco de Melancia	Pão com frango desfiado, requeijão caseiro, alface, tomate e cenoura ralada. Suco de Melão

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461