



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

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

	Segunda-feira - 30	Terça-feira - 31	Quarta-feira - 01	Quinta-feira - 02	Sexta-feira - 03
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga		Mamão + Pão c/ manteiga
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 moída refogada Laranja		Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Banana
Lanche da tarde	Bolo de Chocolate Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e chuchu) com carne moída	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia		Pão com molho de frango desfiado Suco de Polpa de Maracujá

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 06	Terça-feira - 07	Quarta-feira - 08	Quinta-feira - 09	Sexta-Feira - 10
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	Manga + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga
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 Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan
Lanche da tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ achocolatado	Pão com molho de carne moída Suco de Polpa de Laranja com Acerola	Torta de frango desfiado com tomate e cenoura ralada (Farinha de Aveia) Suco de Melão	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco polpa de Maracujá

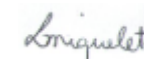
*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 13	Terça-feira - 14	Quarta-feira - 15	Quinta-feira - 16	Sexta-feira - 17
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pêra+ Pão c/ manteiga		Laranja + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga
Almoço	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Arroz *Fazer o molho separado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Quibe assado Melão		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	Bolo de Laranja Leite batido c/ achocolatado	Torta de frango desfiado com tomate e cenoura ralada Suco de Melancia		Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com molho de frango desfiado Suco de polpa de Laranja com Acerola

* Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 20	Terça-feira - 21	Quarta-feira - 22	Quinta-feira - 23	Sexta-feira - 24
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	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melancia + Pão c/ manteiga
Almoço		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 Maçã	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho Tangerina Ponkan	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Mamão
Lanche da Tarde		Sopa de macarrão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + carne de panela	Iogurte de Morango Biscoito cream cracker Pêra	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura ralada Suco de Polpa de Maracujá

* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461