

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 27	Terça-feira - 28	Quarta-feira - 29	Quinta-feira - 30	Sexta-feira - 01
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Maçã	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Sopa de macarrão com caldo de feijão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com carne de panela Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Filé de frango refogado com cebola	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne moída refogada Banana	Arroz, Feijão Carioca Berinjela refogada com tomate e cebola Coxa e sobrecoxa de panela	Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Maçã
	Segunda-feira - 04	Terça-feira - 05	Quarta-feira - 06	Quinta-feira - 07	Sexta-Feira - 08
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Mamão	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Arroz temperado (vagem, cenoura e milho c/ frango) Laranja	Pão com molho de carne moída Suco de Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Abóbora refogada Carne bovina ao molho vermelho	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan

* Sujeito a alterações

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	Segunda-feira - 11	Terça-feira - 12	Quarta-feira - 13	Quinta-feira - 14	Sexta-feira - 15
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Mamão	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Quibe assado	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Laranja
	Segunda-feira - 18	Terça-feira - 19	Quarta-feira - 20	Quinta-feira - 21	Sexta-feira - 22
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço/Jantar	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			

* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461