



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

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

	Segunda-feira - 06	Terça-feira - 07	Quarta-feira - 08	Quinta-feira - 09	Sexta-feira - 10
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 Fricassê (frango com creme de milho)	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Pêra	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 Goiaba
	Segunda-feira - 13	Terça-feira - 14	Quarta-feira - 15	Quinta-feira - 16	Sexta-feira - 17
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	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Pêra	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 Goiaba	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Tangerina Ponkan

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

*Sujeito a alterações

	Segunda-feira - 20	Terça-feira - 21	Quarta-feira - 22	Quinta-feira 23	Sexta-feira - 24
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 Goiaba
	Segunda-feira - 27	Terça-feira - 28	Quarta-feira - 29	Quinta-feira -30	Sexta-Feira -31
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pêra	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) Maçã	Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinha refogadas Carne moída com batata ao molho	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