

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

	Segunda-feira - 30	Terça-feira - 31	Quarta-feira - 01	Quinta-feira - 02	Sexta-feira - 03
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	FERIADO	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 Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Manga
	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	Arroz temperado (vagem, cenoura e milho c/ frango) Laranja	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 Maçã

\*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 PARCIAL MANHÃ E TARDE**

	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 Mamão	FERIADO	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 pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Laranja
	Segunda-feira - 20	Terça-feira - 21	Quarta-feira - 22	Quinta-feira - 23	Sexta-feira - 24
Café da manhã/Lanche da tarde	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Bolo de Chocolate
Almoço/Jantar		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 Manga	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Tangerina Ponkan

\* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461