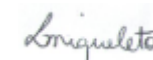


CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

	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	Sopa de fubá e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com carne de panela Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com batata	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne de panela com batata e cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Farofa de berinjela (com cenoura, cebola, tomate, cheiro verde) Coxa e sobrecoxa assada	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Almôndegas ao molho vermelho Melão

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	482,52 Kcal	75g (62%)	21 g (17%)	11g (21%)	612,56 mg

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
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 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 frango desfiado (com cenoura e abobrinha raladas) Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Carne moída com batata	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil ao molho vermelho Melancia	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha e cenoura refogadas Estrogonofe de frango	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Coxinha da asa de panela Melão

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	451,68 Kcal	69g (60%)	20g (18%)	11g (22%)	595,32 mg

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

*Sujeito a alterações

	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 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 pepino e tomate Pernil refogado com cebola e tomate	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Filé de frango ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Carne de panela c/ batata e cenoura	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Coxa e sobrecoxa de panela Laranja

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	485,77 Kcal	74g (61%)	23g (19%)	11g (21%)	588,46 mg

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE

*Sujeito a alterações

	Segunda-feira - 25	Terça-feira - 26	Quarta-feira - 27	Quinta-feira - 28	Sexta-feira - 29
Café da manhã/Lanche da tarde	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Maçã	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
Almoço/Jantar	Arroz temperado (ervilha, cenoura e milho c/ frango) Laranja	Arroz, Feijão Carioca Purê de abóbora Filé de frango refogado com tomate e cebola	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e tomate Pernil refogado com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e couve Carne de panela	

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	487,66 Kcal	66g (58%)	22g (20%)	12g (21%)	623,15 mg

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461