

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

	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 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 - 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	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Banana	Leite batido c/ achocolatado Bolo de Chocolate
Almoço/Jantar	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Laranja		Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Mamão	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