

	01/11/2021 - Segunda	02/11/2021 - Terça	03/11/2021 - Quarta	04/11/2021 - Quinta	05/11/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h) LANCHE (13:00h)	Ponto Facultativo	Feriado		Vitamina de banana com cacau Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)				Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho Sal. de cenoura ralada com tomate Melão	Arroz, Feijão Ovos mexidos com batata Salada de beterraba cozida Laranja

	08/11/2021 - Segunda	09/11/2021 - Terça	10/11/2021 - Quarta	11/10/2021 - Quinta	12/11/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Maçã	Suco de melancia Pão caseiro com patê de cenoura		Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate com banana Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Macarrão alho e óleo Atum ao molho Sal. de acelga com tomate Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil com abóbora Virado de couve Laranja		Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface com tomate Melão	Arroz, Feijão Ovos cozidos com cenoura Salada de beterraba cozida Laranja
LANCHE (13:00h)	Leite com cacau Maçã	Suco de melancia Pão caseiro com patê de cenoura		Vitamina de banana Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão alho e óleo Atum ao molho Sal. de acelga com tomate Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil com abóbora Virado de couve Laranja		Arroz com abobrinha Carne em cubos ao molho Salada de cenoura ralada Melancia	Sopa de Legumes com Frango (abóbora, batata, chuchu e macarrão) Banana

	15/11/2021 - Segunda	16/11/2021 - Terça	17/10/2021 - Quarta	18/11/2021 - Quinta	19/11/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Feriado	Leite com cacau Maçã		Vitamina de banana Pão caseiro com patê de cenoura	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)		Arroz, Feijão Ovos cozidos c/ azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja		Arroz, Feijão Frango Ensopado com batata Salada de Repolho com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de Acelga Melão
LANCHE (13:00h)		Vitamina de banana com cacau Mamão		Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Banana com maçã Pão caseiro com manteiga

JANTAR (15:00h)	Feriado	Sopa de legumes com frango (batata doce, chuchu e cenoura) Melão		Macarrão ao molho de beterraba e cenoura / Pernil Salada de Alface Laranja	Sopa de feijão com Carne (batata, cenoura e abobrinha) Maçã
-----------------	---------	--	--	--	--

	22/11/2021 - Segunda	23/11/2021 - Terça	24/11/2021 - Quarta	25/11/2021 - Quinta	26/11/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		Vitamina de banana com maçã Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com patê de cenoura
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Atum assado com batata Salada de cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de repolho com tomate Maçã		Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Sal. de Escarola Melancia	Arroz, Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de Alface Laranja
LANCHE (13:00h)	Leite com cacau Maçã	Suco de Melancia Pão caseiro com patê de cenoura		Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de legumes
JANTAR (15:00h)	Sopa de legumes com Carne moída (cenoura, batata, abobrinha e macarrão) Laranja	Arroz, Feijão Ovo Cozido Salada de Chuchu com Cenoura Laranja		Macarrão ao sugo Frango desfiado Salada de Beterraba Maçã	Sopa de legumes com frango (cenoura, batata doce, chuchu, macarrão) Banana

	29/11/2021 - Segunda	30/11/2021 - Terça	01/12/2021 - Quarta	02/12/2021 - Quinta	03/12/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com cacau Pão caseiro com patê de cenoura		Suco de Manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Omelete temperado (cebola, tomate, salsa) Beterraba ralada / Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com Chuchu Salada de escarola c/ cenoura Melancia		Arroz, Feijão Preto Frango com abóbora Salada de Alface Banana	Arroz, Feijão Carne em Cubos com batata doce Salada de acelga com tomate Maçã
LANCHE (13:00h)	Vitamina de banana Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de Melancia Pão caseiro com patê de cenoura
JANTAR (15:00h)	Sopa de feijão com carne (batata doce, chuchu, cenoura e macarrão) Maçã	Arroz com cenoura Frango desfiado ao sugo Salada de repolho Laranja		Macarrão ao alho e óleo carne moída ao molho/ Salada de escarola Melancia	Caldo verde com pernil (batata, cenoura e couve) Laranja

Observações: * Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

* Para os alunos do Infantil 4 pode ser acrescentado açúcar às preparações.

Atenção:

* Oferecer água entre os intervalos das refeições.

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Suzana R.V. da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista - SAE