



EMEF PARCIAL (6 a 10 anos, 11 a 15 anos) / MARCENARIA / MAIS EDUCAÇÃO/ EMEPB CELSO CHARURI/ EGYDIO PEDRESCHI (Parcial 30%)

CARDÁPIO I

| Dia | Desjejum: a partir das 6h45 | Lanche Manhã: a partir das 9h   | Almoço (Manhã: a partir das 11:30h / Tarde: a partir das 12:30h)              | Lanche da Tarde: a partir das 15h                                       | Fruta: a partir das 17h |
|-----|-----------------------------|---|---|---|-------------------------|
|     |                             | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>  | <b>1ª semana</b>        |
| 1   | Leite c/ cacau              | Ovo mexido, maçã fuji   | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, couve-flor refogada                | Ovo mexido, maçã fuji   | Maçã fuji               |
| 2   | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, melancia                           | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, inhame assado                       | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, melancia                           | Melancia                |
| 3   | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ sassami, abacaxi   | Arroz, feijão, pernil ao molho de tomate, salada de rabanete ralado           | Pão francês c/ sassami, abacaxi   | Abacaxi                 |
| 4   | Leite c/ cacau              | Omelete de legumes (cen), mamão formosa                                 | Arroz, feijão, sassami refogado com tomate e cebola, brócolis ninja refogado  | Omelete de legumes (cen), mamão formosa                                 | Mamão formosa           |
|     |                             | <b>2ª semana</b>  | <b>2ª semana</b>  | <b>2ª semana</b>  | <b>2ª semana</b>        |
| 7   | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, maçã fuji                          | Arroz, feijão, carne bovina em tiras IQF refogado, purê de cará e cenoura     | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, maçã fuji                          | Maçã fuji               |
| 8   | Leite c/ cacau              | Ovo mexido, mamão formosa   | Arroz, feijão, pernil acebolado, mandioquinha refogada                        | Ovo mexido, mamão formosa   | Mamão formosa           |
| 9   | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite c/ cacau, banana prata          | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, salada de pepino                      | Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite c/ cacau, banana prata          | Banana prata            |
| 10  | Leite c/ cacau              | Torta caseira de frango (peito), suco de uva, melão                     | Arroz, feijão preto, filé mignon suíno refogado, vinagrete                    | Torta caseira de frango (peito), suco de uva, melão                     | Melão                   |
| 11  | Leite c/ cacau              | Biscoito cream cracker, frapê de chocolate c/ banana p e aveia, abacaxi | Arroz, feijão, stroganoff de frango (peito), batata doce rosada refogada      | Biscoito cream cracker, frapê de chocolate c/ banana p e aveia, abacaxi | Abacaxi                 |
|     |                             | <b>3ª semana</b>  | <b>3ª semana</b>  | <b>3ª semana</b>  | <b>3ª semana</b>        |
| 14  | Leite c/ cacau              | Ovo mexido, maçã fuji   | Arroz, feijão, polenta cremosa, carne moída ao molho, cenoura refogada        | Ovo mexido, maçã fuji   | Maçã fuji               |
| 15  | Leite c/ cacau              | Bolo de chocolate, leite c/ cacau, tangerina murcote                    | Arroz, tutu de feijão, filé mignon suíno refogado, couve refogada             | Bolo de chocolate, leite c/ cacau, tangerina murcote                    | Tangerina murcote       |
| 16  | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, abacaxi                            | Arroz, feijão, peixe assado c/ batatas, brócolis ramoso refogado              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, abacaxi                            | Abacaxi                 |
| 17  | Leite c/ cacau              | Torta caseira de atum, suco de goiaba, banana prata                     | Arroz, feijão, sassami refogado, salada de tomate                             | Torta caseira de atum, suco de goiaba, banana prata                     | Banana prata            |
| 18  | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, melancia                           | Arroz, feijão, pernil em tiras refogado, vagem refogada                       | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, melancia                           | Melancia                |
|     |                             | <b>4ª semana</b>  | <b>4ª semana</b>  | <b>4ª semana</b>  | <b>4ª semana</b>        |
| 21  | Leite c/ cacau              | Ovo mexido, laranja   | Arroz, feijão, carne bovina em tiras IQF refogado, seleta de legumes refogada | Ovo mexido, laranja   | Laranja                 |
| 22  | Leite c/ cacau              | Bolo de fubá, leite c/ cacau, maçã fuji                                 | Arroz, feijão, pernil acebolado, salada de abóbora japonesa                   | Bolo de fubá, leite c/ cacau, maçã fuji                                 | Maçã fuji               |
| 23  | Leite c/ cacau              | Biscoito maisena, leite c/ cacau, melancia                              | Macarrão caracol ao sugo, coxa e sobrecoxa assada, couve-flor refogada        | Biscoito maisena, leite c/ cacau, melancia                              | Melancia                |
| 24  | Leite c/ cacau              | Quibe de aveia ao forno, melão  | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, salada de mandioquinha cozida      | Quibe de aveia ao forno, melão  | Melão                   |
| 25  | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, banana prata                       | Arroz, feijão, frango (peito) em cubos refogado, batata doce rosada refogada  | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, banana prata                       | Banana prata            |
|     |                             | <b>5ª semana</b>  | <b>5ª semana</b>  | <b>5ª semana</b>  | <b>5ª semana</b>        |
| 28  | Leite c/ cacau              | Ovo mexido, maçã fuji   | Arroz, feijão, carne moída refogada, batata refogada                          | Ovo mexido, maçã fuji   | Maçã fuji               |
| 29  | Leite c/ cacau              | Rosquinha de coco, vitamina de abacate brenda, tangerina murcote        | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, purê de ervilha seca               | Rosquinha de coco, vitamina de abacate brenda, tangerina murcote        | Tangerina murcote       |
| 30  | Leite c/ cacau              | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, abacaxi                            | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho, farofa de couve                     | Pão hot dog c/ mant, leite c/ cacau, abacaxi                            | Abacaxi                 |
| 31  | Leite c/ cacau              | Torta caseira de banana c/ açúcar, leite c/ cacau, mamão formosa        | Arroz, feijão, pernil acebolado, salada de tomate                             | Torta caseira de banana c/ açúcar, leite c/ cacau, mamão formosa        | Mamão formosa           |

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõe os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema de entrega/grau de maturação/temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais como também sanitários conforme orientação/autorização da Divisão de Nutrição Escolar.

*Paula Fernanda de Souza*  
Paula Fernanda de Souza  
CRN 23776  
Nutricionista  
Divisão de Nutrição Escolar