



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
		1ª semana	1ª semana	1ª semana	1ª semana
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
		2ª semana	2ª semana	2ª semana	2ª semana
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
		3ª semana	3ª semana	3ª semana	3ª semana
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
		4ª semana	4ª semana	4ª semana	4ª semana
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
		5ª semana	5ª semana	5ª semana	5ª semana
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 Fátima
CRN 23776
Nutricionista
Divisão de Nutrição Escolar