

 <b>HORÁRIOS</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – DEZEMBRO/2023</b> <b>Escola São Francisco</b>				
	<i>Segunda-feira</i> <b>04/12</b>	<i>Terça-feira</i> <b>05/12</b>	<i>Quarta-feira</i> <b>06/12</b>	<i>Quinta-feira</i> <b>07/12</b>	<i>Sexta-feira</i> <b>08/12</b>
<b>Café da manhã</b> <b>07h30min</b>	Pão caseiro com manteiga e bolacha caseira	Cuca caseira e bolacha salgada	Pão caseiro com ovo mexido	Cuca caseira e bolacha salgada	<b>FERIADO</b>
	Café com leite	Leite com chocolate	Chá matte	Café com leite	<b>FERIADO</b>
<b>Manhã 09h20min</b> <b>Tarde 15h05min</b>	Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta	Macarronada caseira com carne moída, salada e fruta	Farofa colorida, suco e fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, maionese, saladas, e sobremesa fruta	<b>FERIADO</b>

**Obs:** Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

**Obs:** *Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.*

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800



**HORÁRIOS**

## ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – DEZEMBRO/2023

### Escola São Francisco

	<i>Segunda-feira</i> 11/12	<i>Terça-feira</i> 12/12	<i>Quarta-feira</i> 13/12	<i>Quinta-feira</i> 14/12	<i>Sexta-feira</i> 15/12
<b>Café da manhã</b> 07h30min	Pão caseiro com manteiga e bolacha caseira	Cuca caseira e bolacha salgada integral	Pão c/ doce, bolacha caseira	Cuca caseira e bolacha salgada	Pão caseiro com ovo mexido
	Chá matte	Leite com chocolate	Chá matte	Café com leite	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo
<b>Manhã 09h20min</b> <b>Tarde 15h05min</b>	Polenta cremosa com frango ao molho, saladas e sobremesa fruta	Farofa colorida e fruta	Macarronada caseira com carne moída, saladas e sobremesa fruta	<b>Festa de aniversário alunos!</b> Bolo recheado, cachorro quente, brigadeiro 100 % cacau, suco	Arroz, feijão preto, batata com orégano, peixe assado, saladas e sobremesa fruta

**Obs:** Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

**Obs:** Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800



**HORÁRIOS**

## ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – DEZEMBRO/2023

### Escola São Francisco

	<i>Segunda-feira</i> 18/12	<i>Terça-feira</i> 19/12	<i>Quarta-feira</i> 20/12	<i>Quinta-feira</i> 21/12	<i>Sexta-feira</i> 22/12
Café da manhã 07h30min	<b>Conselho de classe s/ aluno</b>	Cuca caseira e bolacha salgada integral	Pão caseiro com ovo mexido	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
	<b>Conselho de classe s/ aluno</b>	Leite com chocolate	Café com leite	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
Manhã 09h20min Tarde 15h05min	<b>Conselho de classe s/ aluno</b>	Arroz, lasanha, salada e fruta	Risoto colorido com salada e fruta	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>

**Obs:** Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

**Obs:** Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.

  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800