

	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	<i>Segunda-feira</i> 30/10	<i>Terça-feira</i> 31/10	<i>Quarta-feira</i> 01/11	<i>Quinta-feira</i> 02/11	<i>Sexta-feira</i> 03/11
Desjejum 07h50min as 08h20min	Pão caseiro com manteiga e bolacha caseira	Cuca caseira e bolacha salgada	Pão caseiro com ovo mexido	FERIADO	RECESSO
	Chá de sabor	Leite com chocolate e cacau	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	FERIADO	RECESSO
Almoço 10h30min	Arroz, feijão preto, quirera, carne suína refogada, salada e sobremesa fruta	Arroz + integral misturado, feijão carioca, polenta cremosa, carne moída com molho, salada e sobremesa fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, maionese, lentilha e saladas sobremesa fruta	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde I 14h30min	Sagu com suco integral, pão de queijo e fruta	Bolo de maçã com aveia, chá e fruta	Torta salgada, chá e fruta	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde II 16h30min	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	FERIADO	RECESSO

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

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


	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
Desjejum 07h50min as 08h20min	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 de sabor	Leite com chocolate e cacau	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	Leite com chocolate e cacau	Chá de sabor
Almoço 10h30min	Arroz, feijão preto, panqueca de cenoura e beterraba com carne moída ou frango salada e sobremesa fruta	Arroz colorido, feijão preto, frango ao molho com mandioca, saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, lentilha, batata com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, feijão carioca, peito de frango e coxa ao molho, polenta cremosa, saladas e sobremesa fruta	Arroz + integral misturado, feijão preto, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde I 14h30min	Farofa colorida com ovo suco de uva e fruta	Quibe assado, chá de abacaxi, e fruta	Chineque com creme e coco, suco de maracujá e fruta	Sanduche com peito de frango, chá e fruta	Bolo de banana com aveia, suco e fruta
Lanche da tarde II 16h30min	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

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


	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
Desjejum 07h50min as 08h20min	Pão caseiro com manteiga e bolacha caseira	Cuca caseira e bolacha salgada integral	FERIADO	Cuca caseira e bolacha salgada	Pão caseiro com ovo mexido
	Chá de sabor	Leite com chocolate e cacau	FERIADO	Leite com chocolate e cacau	Chá de sabor
Almoço 10h30min	Arroz + integral misturado, feijão carioca, quirera com peito de frango, saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, feijão preto, macarrão caseiro, carne moída ou frango e saladas, sobremesa fruta	FERIADO	Arroz colorido, lentilha, farofa colorida, coxa refogada com cebola, saladas e sobremesa fruta	Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca e batata, saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde I 14h30min	Canjica ou quibe em pedaços, chá e fruta	Sanduíche (pão mini dog.) com carne moída, chocolate quente e fruta	FERIADO	Bolo de fubá, suco e fruta	Polentina cremosa, com legumes e carne moída + fruta
Lanche da tarde II 16h30min	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	FERIADO	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

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


	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	<i>Segunda-feira</i> 20/11	<i>Terça-feira</i> 21/11	<i>Quarta-feira</i> 22/11	<i>Quinta-feira</i> 23/11	<i>Sexta-feira</i> 24/11
Desjejum 07h50min as 08h20min	FERIADO	RECESSO	Pão c/ doce, bolacha caseira	Cuca caseira e bolacha salgada	Pão caseiro com ovo mexido
	FERIADO	RECESSO	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	Leite com chocolate e cacau	Chá de sabor
Almoço 10h30min	FERIADO	RECESSO	Arroz, lentilha, farofa colorida, peixe empanado assado ou refogado, saladas e sobremesa fruta	Arroz parboilado + integral, feijão preto, almondegas ao molho, macarrão penne, saladas sobremesa fruta	Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe, batata com orégano, saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde I 14h30min	FERIADO	RECESSO	Sagu com suco integral, pão de queijo e fruta	Bolo de mandioca com coco, suco de maracujá, (bolacha salgada se necessário) e fruta	Quibe em pedaços e cereal matinal com Vitamina de frutas (Banana, maçã e cenoura),
Lanche da tarde II 16h30min	FERIADO	RECESSO	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

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

	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
Desjejum 07h50min as 08h20min	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 de sabor	Leite com chocolate e cacau	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	Leite com chocolate e cacau	Chá de sabor
Almoço 10h30min	Arroz, feijão carioca, polenta cremosa, coxa ao molho e saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, lentilha, carne em cubos ao molho com mandioca (vaca atolada), saladas e sobremesa fruta	Arroz colorido, feijão preto, macarrão caseiro com coxa ao molho, saladas e sobremesa fruta	Arroz parb + integral, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta	Carreteiro com carne bovina, feijão preto, purê de batata, salada colorida sobremesa fruta
Lanche da tarde I 14h30min	Pipoca salgada, bolacha caseira, suco e fruta	Bolo de maçã com aveia e chá natural de abacaxi e fruta	Esfiha, suco e fruta	Sagu, pão de queijo, e fruta	Farofa colorida com ovo, chá e fruta
Lanche da tarde II 16h30min	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

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