




|  HORÁRIOS | ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 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 |
| Café da manhã 07h30min | Pão caseiro com manteiga e bolacha caseira | Cuca caseira e bolacha salgada | Pão caseiro com ovo mexido | FERIADO | RECESSO |
| | Café com leite | Leite com chocolate | Chá matte | FERIADO | RECESSO |
| Manhã 10h30min Tarde 15h00min | Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta | Sagu com suco de uva integral, quibe assado e fruta | Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, feijão carioca e saladas sobremesa fruta | FERIADO | RECESSO |
| ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO: | | | | | |

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.

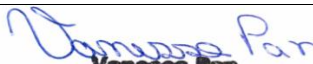
Obs: *Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.*



 Vanessa Pan
 Nutricionista da Merenda Escolar
 CRN: 89800

|  HORÁRIOS | ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | Segunda-feira 06/11 | Terça-feira 07/11 | Quarta-feira 08/11 | Quinta-feira 09/11 | Sexta-feira 10/11 |
| Café da manhã 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 |
| Manhã 10h30min Tarde 15h00min | Polenta cremosa com coxa ao molho, saladas e sobremesa fruta | Torta salgada, chá e fruta | Macarronada caseira com peito de frango, saladas e sobremesa fruta | Bolo de fubá com goiabada, suco e fruta | Arroz, lentilha, batata com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta |
| ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO: | | | | | |

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) – NOVEMBRO/2023 | | | | |
|--|--|--|-------------------------------|--|--|
| | Segunda-feira 13/11 | Terça-feira 14/11 | Quarta-feira 15/11 | Quinta-feira 16/11 | Sexta-feira 17/11 |
| Café da manhã 07h30min | 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 matte | Leite com chocolate | FERIADO | Café com leite | Chá matte |
| Manhã 10h30min Tarde 15h00min | Farofa colorida com ovo e carne, chá e fruta | Arroz, feijão carioca, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta | FERIADO | Canjica com açúcar mascavo e coco, bolacha salgada e fruta | Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca, saladas e sobremesa fruta |
| ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO: | | | | | |

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

|  | ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 | | | | |
|---|---|----------------------|--|--|---|
| | Segunda-feira 20/11 | Terça-feira 21/11 | Quarta-feira 22/11 | Quinta-feira 23/11 | Sexta-feira 24/11 |
| Café da manhã 07h30min | FERIADO | RECESSO | Pão c/ doce, bolacha caseira | Cuca caseira e bolacha salgada | Pão caseiro com manteiga e bolacha caseira |
| | FERIADO | RECESSO | Chá matte | Café com leite | Leite com chocolate |
| Manhã 10h30min Tarde 15h00min | FERIADO | RECESSO | Arroz, feijão carioca, farofa colorida, peixe empanado assado ou refogado, saladas e sobremesa fruta | Bolo de mandioca com coco, suco de maracujá ou abacaxi e fruta | Arroz, feijão preto, estrogonoff, batata com orégano, saladas e sobremesa fruta |
| ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO: | | | | | |

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) – NOVEMBRO/2023 | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | Segunda-feira 27/11 | Terça-feira 28/11 | Quarta-feira 29/11 | Quinta-feira 30/11 | Sexta-feira 01/12 |
| Café da manhã 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 maça e banana, com açúcar mascavo |
| Manhã 10h30min Tarde 15h00min | Arroz, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta | Sanduche de queijo e presunto, suco de uva e fruta | Macarronada caseira com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta | Quibe em pedaços e cereal matinal com iogurte e fruta | Carreteiro com carne bovina, feijão preto, purê de batata, salada colorida sobremesa fruta |
| ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO: | | | | | |

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