

 <b>HORÁRIOS</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023</b>				
	<b>Segunda-feira 30/10</b>	<b>Terça-feira 31/10</b>	<b>Quarta-feira 01/11</b>	<b>Quinta-feira 02/11</b>	<b>Sexta-feira 03/11</b>
<b>Tarde 15h00min</b>	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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

 <b>HORÁRIOS</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023</b>				
	<b>Segunda-feira 06/11</b>	<b>Terça-feira 07/11</b>	<b>Quarta-feira 08/11</b>	<b>Quinta-feira 09/11</b>	<b>Sexta-feira 10/11</b>
<b>Tarde 15h00min</b>	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

**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

 <b>HORÁRIOS</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023</b>				
	<b>Segunda-feira 13/11</b>	<b>Terça-feira 14/11</b>	<b>Quarta-feira 15/11</b>	<b>Quinta-feira 16/11</b>	<b>Sexta-feira 17/11</b>
<b>Tarde 15h00min</b>	Farofa colorida com ovo e carne, chá e fruta	Arroz, feijão carioca, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta	<b>FERIADO</b>	Canjica com açúcar mascavo e coco, bolacha salgada e fruta	Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca, saladas e sobremesa fruta

 <b>HORÁRIOS</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023</b>				
	<b>Segunda-feira 20/11</b>	<b>Terça-feira 21/11</b>	<b>Quarta-feira 22/11</b>	<b>Quinta-feira 23/11</b>	<b>Sexta-feira 24/11</b>
<b>Tarde 15h00min</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	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

**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

 <b>HORÁRIOS</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023</b>				
	<b>Segunda-feira 27/11</b>	<b>Terça-feira 28/11</b>	<b>Quarta-feira 29/11</b>	<b>Quinta-feira 30/11</b>	<b>Sexta-feira 01/12</b>
<b>Tarde 15h00min</b>	Arroz, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta	Sanduíche 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

**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