

 HORÁRIOS	ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 JOSÉ DANGUI				
	<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
CHEGADA	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	FERIADO	RECESSO
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

 HORÁRIOS	ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 JOSÉ DANGUI				
	<i>Segunda-feira</i> 06/11	<i>Terça-feira</i> 07/11	<i>Quarta-feira</i> 08/11	<i>Quinta-feira</i> 09/11	<i>Sexta-feira</i> 10/11
CHEGADA	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços
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

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 JOSÉ DANGUI				
	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
CHEGADA	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	FERIADO	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços
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

 HORÁRIOS	ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 JOSÉ DANGUI				
	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
CHEGADA	FERIADO	RECESSO	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços
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

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

 MERENDA ESCOLAR HORÁRIOS	ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 JOSÉ DANGUI				
	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
CHEGADA	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços	Frutas em pedaços
Tarde 15h00min	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