

 HORÁRIOS	ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 Escola São Francisco				
	<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 09h20min Tarde 15h05min	Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta	Macarrão penne com carne moída, salada e fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, feijão carioca e saladas sobremesa fruta	FERIADO	RECESSO

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

Escola São Francisco

	<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
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 09h20min Tarde 15h05min	Polenta cremosa com coxa ao molho, saladas e sobremesa fruta	Arroz, quibe em pedaços, salada e fruta	Macarronada caseira com peito de frango, saladas e sobremesa fruta	Farofa colorida com carne e ovos, suco e fruta	Arroz branco, 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 Escola São Francisco				
	<i>Segunda-feira</i> 13/11	<i>Terça-feira</i> 14/11	<i>Quarta-feira</i> 15/11	<i>Quinta-feira</i> 16/11	<i>Sexta-feira</i> 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 09h20min Tarde 15h05min	Farofa colorida com ovo e carne, chá e fruta	Arroz branco, feijão carioca, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta	FERIADO	Macarrão espaguete com carne moída, salada e fruta	Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca, 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

Escola São Francisco

	<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
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 09h20min Tarde 15h05min	FERIADO	RECESSO	Arroz, feijão carioca, farofa colorida, peixe empanado assado ou refogado, saladas e sobremesa fruta	Sopa de legumes e fruta	Arroz branco, 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
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800



HORÁRIOS

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

Escola São Francisco

	<i>Segunda-feira</i> 27/11	<i>Terça-feira</i> 28/11	<i>Quarta-feira</i> 29/11	<i>Quinta-feira</i> 30/11	<i>Sexta-feira</i> 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 maçã e banana, com açúcar mascavo
Manhã 09h20min Tarde 15h05min	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
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800