


 1ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (4- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	<i>Segunda-feira</i> <b>30/10</b>	<i>Terça-feira</i> <b>31/10</b>	<i>Quarta-feira</i> <b>01/11</b>	<i>Quinta-feira</i> <b>02/11</b>	<i>Sexta-feira</i> <b>03/11</b>
<b>Lanche da tarde</b>  <b>15h00minn</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>


 2ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (4- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	<i>Segunda-feira</i> <b>06/11</b>	<i>Terça-feira</i> <b>07/11</b>	<i>Quarta-feira</i> <b>08/11</b>	<i>Quinta-feira</i> <b>09/11</b>	<i>Sexta-feira</i> <b>10/11</b>
<b>Lanche da tarde</b>  <b>15h00minn</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 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


 3ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (4- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
<b>Lanche da tarde</b>  15h00minn	Farofa colorida com ovo e carne, chá e fruta	Arroz branco, 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

 4ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (4- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
<b>Lanche da tarde</b>  15h00minn	<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 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  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

 5ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (4- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023				
	<b>Segunda-feira</b>  <b>27/11</b>	<b>Terça-feira</b>  <b>28/11</b>	<b>Quarta-feira</b>  <b>29/11</b>	<b>Quinta-feira</b>  <b>30/11</b>	<b>Sexta-feira</b>  <b>01/12</b>
<b>Lanche da tarde</b>  <b>15h00minn</b>	Arroz, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta	Sanduiche 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