



# Cardápio de Novembro



**Casa de Maria:** LM= 7:15h;  
AL= 11:15h; LT =15:00h  
**Educandário Rosa Mística:**  
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =  
13:00h



## PROJETOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
<b>LANCHE MANHÃ e TARDE</b>	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com mortadela	<b>FERIADO</b>	Vitamina de banana e pão de leite com queijo	Chá com leite e pão com requeijão
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, Feijão, almondegas ao molho de cenoura e purê de batata. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja		Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Melância
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
<b>LANCHE MANHÃ e TARDE</b>	Suco de acerola e pão com manteiga	Leite com achocolatado e requeijão	Vitamina de mamão e pão com queijo	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de abacaxi e bolo
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Laranja

### Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# Cardápio de Novembro



**Casa de Maria:** LM= 7:15h;  
AL= 11:15h; LT =15:00h  
**Educandário Rosa Mística:**  
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =  
13:00h



## PROJETOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 14/11/2022	TERÇA-FEIRA 15/11/2022	QUARTA-FEIRA 16/11/2022	QUINTA-FEIRA 17/11/2022	SEXTA-FEIRA 18/11/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	<b>FERIADO</b>		Suco de manga e bolo	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com queijo
ALMOÇO			Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Banana prata	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Laranja
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 21/11/2022	TERÇA-FEIRA 22/11/2022	QUARTA-FEIRA 23/11/2022	QUINTA-FEIRA 24/11/2022	SEXTA-FEIRA 25/11/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Leite com achocolatado e pão com manteiga	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão com queijo	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com mortadela
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz com Polenta a bolonhesa. Salada de alface. Melancia	Arroz, Feijão, isca de carne com batata Salada de chuchu. Banana	Arroz, Polenta, frango cremoso com ervilha. Salada de alface. Laranja

### Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas					Minerais (mg)		
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn		
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3		

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# Cardápio de Novembro



**Casa de Maria:** LM= 7:15h;  
AL= 11:15h; LT =15:00h  
**Educandário Rosa Mística:**  
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =  
13:00h



## PROJETOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
<b>LANCHE MANHÃ e TARDE</b>	Suco de abacaxi e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de manga e pão de leite com queijo	Achocolatado e bolo	Suco de acerola e pão de leite com manteiga
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, omelete colorido. Salada de chuchu. Melancia	Arroz, Polenta, frango desfiado com vagem. Salada de acelga. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha e espinafre. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca. Salada de alface. Maçã

### Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

