



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de banana, maçã e laranja e pão com manteiga	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi com laranja e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, polenta, carne de panela com brócolis e tomate. Salada de alface. Melão	Arroz, feijão preto, carne suína com couve. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
LANCHE TARDE	Leite com achocolatado e pão de leite com queijo	Escondidinho de batata com carne desfiada e suco de abacaxi	Crepioca com frango desfiado com espinafre e suco de maracujá	Pavê de banana com biscoito maisena e suco de acerola	Cuscuz de frango com legumes (vagem, cenoura e tomate) e suco de goiaba
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
LANCHE MANHÃ	Vitamina de frutas (laranja/maçã/mamão) e bolo	Suco de laranja com maçã e ovo mexido com cenoura	FERIADO	Vitamina de banana com chocolate e pão com manteiga	Suco de mamão com laranja e pão com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, e espinafre. Salada de Repolho. Melão	Arroz, Polenta a pizzaiolo (presunto/queijo/ tomate e orégano) Salada de brócolis com cenoura cozida. Maçã		Arroz, estrogonof de frango com milho, batata sauté. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne em cubos com abóbora. Salada de chuchu. Abacaxi
LANCHE TARDE	Salada de Frutas	Pipoca e Suco natural de laranja com abacaxi		Cachorro quente e Suco de acerola	Bolo e Suco natural de maracujá

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia	Leite co achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e ovo mexido com cenoura	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve e cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, lentilha, carne desfiada com mandioquinha e espinafre. Salada de Alface. Banana prata	Arroz, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Risoto cremoso de frango com cenoura, ervilha, tomate, ovos e cheiro verde. Salada de alface. Maçã
LANCHE TARDE	Cuscuz de legumes com ovo cozido em ponto de corte e suco de acerola	Pavê de banana com chocolate e biscoito maisena, suco de caju.	Pão com frango desfiado com queijo e suco de manga	Crepioca a pizzaiolo (queijo/molho de tomate e orégano) e suco de maracujá	Quibe e suco de limão com hortelã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e bolo	Suco de melão com laranja e pão com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com beterraba e pão com requeijão	Vitamina da banana, laranja e maçã e ovo mexido
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com chuchu e espinafre Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. Salada de brócolos. Laranja
LANCHE TARDE	Pão com carne moída e suco de caju	CANJICA CREMOSA	Crepioca com espinafre e queijo. Suco de goiaba	Escondidinho de mandioquinha com carne desfiada e suco de abacaxi	Bolo de Aniversário (pão de mel) e suco de maracujá

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

