



Cardápio de Novembro



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
	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	FERIADO	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 cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja		Arroz, Polenta com frango e vagem ao sugo. Salada de acelga com cenoura. Melão	Arroz, feijão, isca de carne com batata e espinafre. Salada de alface. Melância
LANCHE TARDE	Pão com carne moída ao molho e suco de caju	SALADA DE FRUTAS		Cuscuz de legumes (cenoura, espinafre, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido) e suco de goiaba	Pão com peito de frango com queijo e suco de acerola
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
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de banana 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. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e cove-flor. Salada de repolho. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Melão	Arroz, feijão preto, virado de carne suína com couve. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Manga
LANCHE TARDE	Bolo e leite com achocolatado	Escondidinho de mandioca com carne moída e suco de abacaxi	Crepioça de presunto e queijo e suco de maracujá	Pavê de banana com biscoito e suco de manga	Cuscuz de frango com legumes (vagem/cenoura e tomate) e suco de caju

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 Novembro



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
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
LANCHE MANHÃ	FERIADO		Suco de maracujá e pão com manteiga	Suco de laranja com beterraba e pão com requeijão	Suco de abacaxi e ovo mexido
ALMOÇO			Arroz, Feijão, frango com cenoura e abobrinha. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Banana prata	Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, cenoura, tomate e espinafre. Salada de alface. Laranja
LANCHE TARDE			Quibe e Suco de limão com hortelã	Leite com achocolatado e bolo	SALADA DE FRUTAS
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de melão e pão com manteiga	Suco de abacaxi com hortelã e ovo mexido	Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de melancia e pão com requeijão	Suco de mamão com laranja e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, e espinafre. Salada de pepino. Manga	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Melão	Arroz, Feijão, isca de carne com brócolis. Salada de alface. Laranja	Arroz, Polenta, frango desfiado com espinafre. Salada de cenoura com vagem. Abacaxi
LANCHE TARDE	Shake de banana com chocolate e bolo	Pão com queijo e tomate e suco de caju	SALADA DE FRUTAS	Crepioca com peito de frango desfiado com requeijão e suco de acerola	Escondidinho de mandioca com carne desfiada e suco de goiaba

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





Cardápio de Novembro



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
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de laranja com maçã e ovo mexido com cenoura	Leite com mamão e pão com manteiga	Vitamina de banana e pão com requeijão	Suco de Melancia e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com espinafre. Salada de chuchu. Melancia	Arroz, Polenta, frango desfiado com vagem. Salada de acelga. Melão	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha e espinafre. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha. Salada de alface. Maçã
LANCHE TARDE	Pão com frango desfiado e suco de acerola	Quibe e suco de melancia	Bolo de Aniversário com cobertura de coco	Crepioca a pizzaiolo (queijo/ molho de tomate e orégano) e suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS

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

