



<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora <b>Fruta</b>	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne guisada salada de alface e tomate <b>Fruta</b>	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada <b>Fruta</b>	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz com cenoura, feijão, bobó de frango <b>Fruta</b>	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Sopa de legumes com carne e massa <b>Fruta</b>	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Próxima segunda: Arroz, feijão, carne moída, abobrinha refogada.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute		



### Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha <b>Fruta</b>	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Mingau de maisena com canela	Arroz com brócolis, feijão, estrogonofe de frango <b>Fruta</b>	756 kcal; 106 g CH; 38 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Milk shake de maracujá	Arroz, feijão, lombinho assado, Batata doce corada, salada de alface com tomate	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	<b>FERIADO</b>		
6ª Feira	<b>RECESSO</b>		

Cardápio (20/06): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura com chuchu.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute		



### Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM / LANCHE</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, frango à caçadora, creme de espinafre <b>FRUTA</b>	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com mamão	Arroz, feijão, vaca atolada, couve refogada <b>FRUTA</b>	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, guisado de frango, inhame refogado com cheiro verde, salada de tomate	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com banana e aveia	Sopa de legumes com carne e massa <b>FRUTA</b>	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;
Sábado	Leite c/ achocolatado Biscoito	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada. <b>FRUTA</b>	688 Kcal; 99 g CH; 29 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (27/06): Arroz, feijão, omelete, salada de beterraba e cenoura

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute		



### Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída, salada de beterraba e cenoura	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Maisena com canela	Arroz com brócolis, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté <b>Fruta</b>	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, isca de fígado Purê de batata, salada de alface com tomate	708 kcal; 91 g CH; 33 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, carne guisada, chuchu refogado <b>Fruta</b>	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Arroz doce	Sopa de legumes c/ frango e massa <b>Fruta</b>	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip

#### Cardápio (04/07): Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura, salada de tomate

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute		