



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

NOVEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO ROSQUINHA	FERIADO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)  MAÇÃ	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE  MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU) MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL TOTAL	542		451	563	401
	8	9	10	11	12
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO DE QUEIJO	LEITE COM BATIDO COM FRUTA (BANANA + MAMÃO)	CHÁ PÃO COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ + LARANJA)
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BRÓCOLIS) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) MELÃO	TORTA DE FRANGO COM MILHO SUCO DE POLPA FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA) MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO
KCAL TOTAL	406	518	354	528	423
	15	16	17	18	19
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FERIADO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	LEITE COM ACHOCOLATADO MAMÃO	LEITE COM POLPA PÃO COM MANTEIGA	BEBIDA LÁCTEA
PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM BETERRABA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES SALADA DE CENOURA COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE COUVE-FLOR	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO FAROFIA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL TOTAL	0	410	484	594	461
	22	23	24	25	26
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO MELÃO	CHÁ GELADO BISCOITO ROSQUINHA	FLOCOS COM LEITE MAÇÃ	LEITE BATIDO COM POLPA BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM QUEIJO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA PEPINO COM TOMATE FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM TOMATE BANANA
KCAL TOTAL	452	550	484	580	521
	29	30			
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	SUCO DE POLPA MAMÃO			
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA DE COUVE-MANTEIGA COM TOMATE LARANJA	MACARRÃO FESTIVO LEGUMES REFOGADOS (VAGEM/COUVE FLOR) SALADA DE PEPINO			
KCAL TOTAL	462	492			

HORÁRIO DO SERVIMENTO

DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

*Wendelton Kucharski*  
Wendelton Kucharski  
Nutricionista CRN8/12332

*Beatriz Lourenço Nunes*  
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

*Renata Perucello Romero*  
Renata Perucello Romero  
Nutricionista CRN8/2451

*Fábia Alfredo Gonçalves de Campos*  
Fábia Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar