

	06/11/2023 (Segunda-feira)	07/11/2023 (Terça-feira)	08/11/2023 (Quarta-feira)	09/11/2023 (Quinta-feira)	10/11/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Mingau de cacau	iogurte de morango Banana	Leite com cacau Pão hot dog com margarina
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com cenoura ralada Melão	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de repolho com beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Carne moída cenoura Salada de pepino com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	DOCE	MEXERICA	MAÇÃ	BANANA	PERA

***O EJA contempla somente a Refeição.**

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

** Bolinho recheado para as escolas maiores

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	625	100	24	28
Fundamental	6 a 10 anos	663	105	25	29
	11 a 14 anos	797	127	33	31
EJA	Adultos	498	82	24	9

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE

	13/11/2023 (Segunda-feira)	14/11/2023 (Terça-feira)	15/11/2023 (Quarta-feira)	16/11/2023 (Quinta-feira)	17/11/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Leite com cacau	FERIADO	Vitamina de abacate	Suco de melancia
LANCHE (13h)	Biscoito Rosquinha de coco	Pão integral com requeijão		Banana	Bolo
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de beterraba ralada	Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve		Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho com tomate	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface
	Melancia	Laranja		Maçã	Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	PERA	
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	547	93	20	12
	6 a 10 anos	580	97	21	14
Fundamental	11 a 14 anos	711	118	27	16
	EJA	Adultos	444	78	20

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE

	20/11/2023 (Segunda-feira)	21/11/2023 (Terça-feira)	22/11/2023 (Quarta-feira)	23/11/2023 (Quinta-feira)	24/11/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	FERIADO MUNICIPAL	Leite com Cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de banana Maçã	Mingau de maisena	Leite com cacau Pão integral com requeijão
REFEIÇÃO (10h/ 15h)		Arroz, Feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de batata Laranja	Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, batata, macarrão) Maçã ***HOT DOG/ SUCO PICOLÉ (SARESP)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de escarola com beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Isca de frango Creme de milho Laranja
LANCHE DA SAÍDA		MAÇÃ	PERA	BANANA	MEXERICA
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*** PROVA DO SARESP (Todas as escolas de fundamental)					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	490	80	18	12
Fundamental	6 a 10 anos	538	86	20	14
	11 a 14 anos	616	101	23	15
EJA	Adultos	394	68	16	7

Sáirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. O. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE