



| | 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