



Divisão de Nutrição Escolar  
**Cardápio das Escolas Municipais  
2020**

FEVEREIRO / MARÇO

| Terça-feira  | Quarta-feira   | Quinta-feira<br>06/02  | Sexta-feira<br>07/02  | Segunda-feira<br>10/02   |
|--|--|--|---|--|
| "Se os seus pensamentos são positivos, tudo à sua volta será radiante como o sol."<br>Bom trabalho à todos.              |  | Arroz<br>Feijão<br>Cubos ao Molho com Batata<br>Fruta<br>(312 Kcal)  | Arroz<br>Feijão<br>Carne Moída Refogada<br>Salada de Repolho<br>(298 Kcal)  | Macarronada com Frango ao Molho<br>(339 Kcal)  |
| <b>11/02</b><br>Arroz<br>Feijoada (Linguiça) de Legumes (Beterraba)<br>(326 Kcal)  | <b>12/02</b><br>Arroz<br>Feijão<br>Tiras Aceboladas<br>Salada de Alface<br>(315 Kcal)        | <b>13/02</b><br>Galinhada Nutritiva (Arroz, peito de frango, cenoura, açafrão e cheiro verde)<br>Fruta<br>(340 Kcal) | <b>14/02</b><br>Arroz<br>Feijão<br>Bife de Panela<br>Salada de Batata Doce<br>(322 Kcal)  | <b>17/02</b><br>Macarrão à Bolonhesa<br>(289 Kcal)   |
| <b>18/02</b><br>Arroz<br>Feijão<br>Farofa de Proteína de Soja<br>Salada de Chuchu<br>(282 Kcal) <i>↳ Pedido em 11/02</i> | <b>19/02</b><br>Arroz<br>Feijão<br>Carne em Cubos ao Molho<br>Salada de Pepino<br>(324 Kcal) | <b>20/02</b><br>Arroz<br>Feijão<br>Pernil Acebolado<br>Salada de Tomate<br>(342 Kcal)                                | <b>21/02</b><br>Risoto à Toscana (Arroz, Linguiça, Abobrinha Ralada, Açafrão, Chimichurri, Cheiro Verde)<br>Fruta<br>(339 Kcal)         | <b>24/02</b><br>RECESSO  |
| <b>25/02</b><br>FERIADO  | <b>26/02</b><br>RECESSO  | <b>27/02</b><br>Macarrão à Bolonhesa<br>(298 Kcal)<br><i>Pedido em 18/02</i>   | <b>28/02</b><br>Arroz<br>Feijão <i>rossami</i><br>Frango em Cubos (Sassami)<br>Refogado com Vagem e Cheiro Verde<br>Fruta<br>(365 kcal) | <b>02/03</b><br>Arroz Japonês<br>(Arroz, Ovos Mexidos, Cenoura Ralada e Cheiro Verde)<br>285 Kcal<br><i>Sheila</i><br><b>Dra. Sheisa C. Sargi</b><br>NUTRICIONISTA<br>CRNS 504 |

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos. O cardápio poderá sofrer algumas alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.